GOYA EDICIONES TENERIFE

JUAN JERONIMO PEREZ

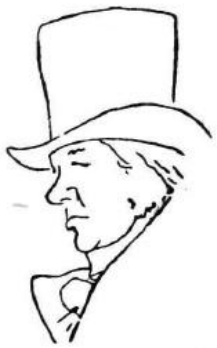
TRATADO TECNICO DE LA LUCHA CANARIA

350 GRABADOS DE LUCHAS EXPLICATIVAS Y UN APENDICE DE GIMNASIA

TRATADO TÉCNICO
DE LA
LUCHA CANARIA

JUAN JERÓNIMO PÉREZ

TRATADO TECNICO
DE LA
LUCHA CANARIA



GOYA EDICIONES
SANTA CRUZ DE TENERIFE
1960

Primera edición

© GOYA EDICIONES
Depósito Legal TF 163-1960
Impreso en
Goya Artes Gráficas
Dr. Allart, 26 - 32 Tenerife

Esta obra está dedicada con todo cariño a mi hermano Ventura Pérez y Pérez.

Juan Jerónimo Pérez y Pérez, autor de este libro

ESBOZO HISTORICO

Por el ***Dr. Don Elías Serra Ráfols***
Decano de la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad de La Laguna

LA lucha, en un sentido de combate, de fuerza y destreza entre dos atletas sin herirse ni dañarse con intención, debe haber sido un deporte espontáneo en muchísimos pueblos de cualquier parte del mundo. En estas Islas Canarias se practicaba en el tiempo en que entraron en contacto con los cristianos, pero éstos, cuando a ello se refieren, no lo mencionan como algo nuevo, sino solamente en tanto a la mayor habilidad o destreza de los canarios. Parece, pues, que en España se practicaba también una lucha parecida, ya que los canarios tomaban parte en ella, con ventaja sobre sus adversarios.

En el espacio que cada cronista dedica a las costumbres de los canarios se describen algunos combates de deporte, como Abreu Galindo y Torriani, sin referirse concretamente a la lucha sin armas que es la que nos interesa. La noticia mas concreta de ella es una referencia de la crónica de Alvar García de Santa María, que hacia el año 1.420 escribía la crónica Real de Don Juan II, Rey de Castilla. Cuenta que el Obispo de Rubicón, Fray Mendo, se encontraba con grandes dificultades por la inobediencia de los señores de Lanzarote, herederos de Juan de Bethencourt. El Obispo acude al Rey y para ello envía a la Corte a un hermano suyo llamado Diego Fernández. Para que la embajada fuese más notada y eficaz, acompañan a don Diego dos canarios de la isla de Gran Canaria «que eran cristianos e el uno era gran luchador; Maguer que era de quarenta años no había en la Corte quien luchase con él. E éste murió de dolencia que le probó la tierra», esto

es, que le hizo daño el clima de España, que esto es lo que significaba probar en castellano antiguo.

Otro autor que habla extensamente de la lucha como corriente entre canarios, en este caso guanche, es el poeta Antonio de Viana. En el Canto IV de su poema famoso nos describe una completa luchada con todas sus incidencias y la emoción de los espectadores que asisten. No obstante, por tratarse de un poeta con amplias licencias literarias y no de un cronista, mas o menos verídico, se ha hecho menos caso de su testimonio. No ha sido esto acertado ya que se olvida en este caso la veracidad que toda la épica española se preocupa de dar al ambiente de sus poemas. El argumento o trama principal del poema será casi siempre pura invención del poeta, pero, en cambio, el cuadro de fondo, paisajes, costumbres y vestidos, el poeta se esfuerza en darlos auténticos como puede. Menendez y Pidal ha estudiado ampliamente esta tendencia en la épica española que la contrapone a las reglas de la retórica clásica; desde el Poema del Cid hasta el de Ercilla es constante esa preocupación por la exactitud de los detalles de ambiente. Viana siguió la costumbre y el gusto general: con argumento vagamente histórico —pues se ha demostrado la historicidad del capitán Gonzalo del Castillo y también de la dama indígena que con él casó aunque no se llamase Dácil— construyó un escenario en que recogió cuanto sabía él y su generación de los antiguos guanches. Así, pues, es seguro que un siglo después de la conquista se estimaba la lucha canaria como una herencia de la raza indígena.

La gran variedad de suertes y variantes que mantiene la lucha canaria actual sería por si sola una prueba de carácter autóctono. Lo es también su persistencia en un ambiente que no siempre le ha sido favorable; actualmente el predominio del fútbol constituye un rudo golpe para la lucha.

No hace mucho en la siempre curiosa sección de recuerdos de antaño, que publica el diario «La Tarde», se reproducían unos fragmentos de prensa de mitad del siglo pasado, en los cuales los redactores de «El Guanche», popular diario de aquella época, censuraban que en número de fiestas figurasen luchas canarias que calificaban de vulgares y anacrónicas.

Esto fue un gravísimo error de aquellos redactores. Afortunadamente el gusto del pueblo era otro y aun de muchísimas personas cultas; en una antigua vista de la ciudad de La Laguna, también del

siglo pasado, el artista se complacía en dibujar un corro de luchas en torno al cual se agrupaban no solamente los hombres del pueblo, sino también distinguidos señores montados a caballo. Es de esperar que la afición a este viril deporte canario se mantenga por encima de modas y prejuicios, tanto como el nombre canario.

PREFACIO

Viril deporte: cesarán tus días,
cuando ya no se canten las folías
ni el Teide señale al firmamento.
M. VERDUGO

ESTE Tratado es el primero que se escribe sobre la Lucha Canaria. Va dirigido a todos los amantes de las cosas de Canarias, a todos los deportistas y, en especial, a todos los luchadores.

La Lucha Canaria es una de las manifestaciones aborígenes de la raza primitiva o ante-hispánica del Archipiélago Canario, llamada guanche, que aun se conserva y se considera de interés, dentro de la Etnografía canaria.

Este libro está concebido estrictamente desde un punto técnico-mecánico, y su objetivo es ofrecer como se aprende a ejecutar el deporte de la lucha canaria.

Contiene la mecánica y la técnica básica de todo el nomenclator luchístico de nuestro típico y original deporte, y por su índole técnica, este libro, para su perfecta comprensión, debe ser sometido a estudio y análisis, más que a lectura.

En la segunda parte y desde el capítulo 1.° al 43, se encuentran las luchas descritas e ilustradas con el grabado o grabados precisos para lograr comprender su ejecución.

En aquellas descripciones en que no aparece grabado alguno, solo le es suficiente al aprendiz o luchador interpretar bien la descripción para realizar la lucha.

Pero la descripción mecánica nunca podrá dar el fruto deseado si el luchador no apoya la ejecución y el aprendizaje en lo que queda expuesto en todos los párrafos del capítulo de Orientaciones Técnicas

sobre la Lucha Canaria, y en especial, en lo dicho en el párrafo II de la Coordinación Técnica, Primera Parte, cap. 1.°

En un sentido general, el aprendiz o luchador, para poder llegar a dar a la lucha, su finalidad y belleza, tiene que dominar perfectamente todo lo referente a la técnica, tanto teórica como práctica y descriptiva, y también gimnástica, cualidad esta última, sin la cual ningún deportista puede llegar a nada.

No dudamos en asegurar que poniendo atención en asimilar la descripción, tanto mecánica como teórica de la Lucha Canaria, puede ser practicada por cualquiera que lo desee, dentro o fuera de nuestras fronteras.

Por ser de una importancia capital para el luchador el dominio de la gimnasia, y en especial, los ejercicios de levantamiento de pesas, la hemos incluido en la Tercera Parte del Tratado. También hemos incluido unas sencillas orientaciones para que tanto el Preparador o Entrenador, como el atleta, sepan a que atenerse en cuanto a la ejecución de los ejercicios y tengan unas ideas de lo que es la gimnasia y como debe ésta practicarse.

A la Lucha Canaria, se le reconoce como una de sus principales virtudes la de dotar a la juventud que la practica, de un perfecto desarrollo físico y muscular.

Si en algún deporte cabe aplicar aquél refrán que dice: «Mente sana en cuerpo sano», ese es la Lucha Canaria. El luchador siempre es un hombre fuerte, viril y sano, y no un hombre mezquino. Otra de las grandes virtudes de la lucha canaria, aparte de su arte y emoción, es la de su privilegiada nobleza. La práctica de la Lucha Canaria tiene que llevarse a cabo sin ocasionar el menor daño al contrario y ya esto de por sí, hace que la lucha canaria se practique y se admire por propios y extraños.

La Lucha Canaria nos recuerda la lectura de aquellos juegos olímpicos, helénicos, llenos de bravura y hombría, pero con la diferencia de que la virilidad y la maña es la que impera y en donde la personalidad del atleta canario, brilla más por su inteligencia que por la fuerza. Cualidad esta última que queda relegada a segundo término dentro de la artisticidad de la lucha canaria.

PRIMERA PARTE

Capítulo 1.º

ORIENTACIONES TECNICAS SOBRE LA LUCHA CANARIA

1.—El Preparador

EL Preparador es un elemento indispensable dentro de la organización de la lucha, ya que es donde se apoya el valor técnico de este deporte. El Preparador tiene que ser un hombre apto para desempeñar esa función y que reconozca que sobre él, se cae la responsabilidad de conducir la lucha y al luchador, por los caminos de sus fines. No solo puede concretarse a enseñar lo que aprendió en su época de luchador, ni a explicar solo el método que hoy ponemos al alcance de la técnica luchística. El Preparador tiene que cumplir otras misiones aparte de esta. Tiene que profundizar en los valores morales, espirituales y físicos de la lucha canaria y hacer ver a todos, sus ventajas y beneficios. Es necesario que posea un amplio caudal de conocimientos y cultura sobre la lucha, su historia y romanticismo, sus figuras más destacadas, etc. Hacer comprender al aprendiz o luchador, que al dedicarse a la práctica de la lucha, contrae un compromiso moral para con la Lucha Canaria y el público. Que está obligado a exponer los matices de belleza y técnica de la lucha y así justificar su actuación en los «terreros».

El Preparador viene a ser lo mismo que un profesor y, como tal, aparte de sus conocimientos sobre la lucha canaria, abarcando toda la fase física y técnica, tiene que poseer ciertas cualidades y virtudes morales, sin las cuales no puede dedicarse a la enseñanza, ni al entrenamiento de sus discípulos. Lo primero que debe sentir un Preparador

es su vocación por enseñar la lucha. Dentro de sus cualidades debe estar dotado de una gran paciencia y constancia para poder hacer progresar al aprendiz.

El Preparador puede lograr toda la capacitación y formación técnica para desempeñar su cargo con la asistencia a la Escuela de Preparadores de Lucha y Arbitros de la Federación de Lucha, o bien aprendiéndose este Tratado perfectamente.

De los puntos principales en que se apoya la manera de enseñar, podríamos señalar como los más importantes, los siguientes:

1.—La posición de partida o guardia, de la lucha canaria.

2.—Explicar la ejecución de las luchas, de una forma clara y dentro de su labor concretarse a todos los detalles, siempre exigiendo su perfecta ejecución.

3.—Las posiciones, en cada una de las luchas, de los ataques, de las defensas, de las variantes, remates, contras y recontras, etc.

4.—Qué partes y qué músculos del cuerpo hay que mover, cuales hay que desplazar y que dirección debe de tener cada uno de ellos.

5.—Posiciones intermedias entre los ataques, las defensas y contras.

6.—Definir en cada lucha la posición de los brazos, de las piernas, del tronco y de la cabeza.

7.—Velocidad de cada movimiento en los ataques, defensas y contras.

8.—Que partes del cuerpo no deben moverse o desplazarse en la ejecución de ciertas luchas.

9.—La coordinación y aunación de los movimientos para la perfecta ejecución de las luchas.

10.—Enseñar las luchas según están clasificadas en el Tratado.

Cada una de estas fases del aprendizaje y enseñanza, tiene el Preparador que dominarlas perfectamente. Y esto no se enseña, ni se aprende, en una sesión de entrenamiento. Generalmente se requieren muchas sesiones para lograr el dominio de cada uno de los movimientos de las luchas, y en ello se debe persistir día, tras día, hasta lograrlo.

Empezada la enseñanza técnica, observará el Preparador que la tendencia de los principiantes es hacer movimientos bruscos o violentos y esto es lo primero que hay que corregir y procurar por todos los medios hacer desaparecer, hasta demostrar que en la Lucha Canaria, no existe el golpe, ni hay nunca razón para ocasionarlo. Para llevar a

cabo la práctica de la lucha canaria no es preciso, ni movimientos bruscos, ni violencias que puedan causar daño, simplemente saber emplear la técnica y las fuerzas para desequilibrar al contrario y que este caiga.

En el aprendizaje de la lucha, como ocurre en cualquier otra materia, el principiante lo primero que demuestra es una marcada ignorancia y torpeza. Dentro del aprendizaje de las luchas, el aprendiz tiende a formarse una gran confusión, con la cuestión simétrica de las posiciones, en cada una de ellas y generalmente, hasta que no se dé perfecta cuenta de como es la lucha, y hasta que no se forme la imagen mental de ella, la realiza en forma opuesta a como es en realidad. Pero estos obstáculos de comienzo y que son tan naturales, el tiempo y la práctica los allanan y van eliminando.

El neófito siempre tiende a salirse de toda advertencia y regla, y quiere realizar las luchas y los movimientos por su cuenta, sin ton ni son, y esto nunca se le debe permitir, porque ni asimilará la lucha, ni aprenderá absolutamente nada.

Son varios los procedimientos que podríamos señalar para la enseñanza de la mecánica de la lucha, y de toda su técnica. Entre ellos expondremos los más útiles, que son:

1.º Cada aprendiz o luchador debe tener su método o tratado para que en los ratos libres aprenda y analice el capítulo que el Preparador ha de preguntar y explicar el día que toque la clase.

El Preparador estudia y analiza previamente el capítulo que va a enseñar y a explicar.

Coloca n los alumnos alrededor del «terrero» en plan de completa atención y comienza la clase con una exposición teórica del capítulo siguiendo el mismo orden con que aparecen en el libro.

Hace un comentario previo del mismo. Habla de la coordinación técnica, de la continuidad de movimientos, de la excitación latente y de todas las orientaciones que sobre este fin crea conveniente, para que los alumnos asimilen bien las luchas y las explicaciones, y hace una exposición de todo el proceso de la lucha o capítulo. Dentro de esta exposición teórica, el Preparador procura inculcar en sus alumnos el espíritu de lucha y de acción. La acción y decisión en los ataques, en las defensas, contras, remates y demás movimientos conducentes al logro perfecto de la lucha.

Terminada la explicación teórica y el proceso de cada uno de los movimientos de la lucha, se pasa luego a la práctica.

Llama a dos alumnos al centro del terrero y les pregunta que movimientos hay que hacer para poder llegar a realizar la lucha de que se está tratando. Primero los movimientos y posiciones de la lucha básica o principal, luego la de las variantes, las defensas, las contras y recontras. Todo por el mismo orden en que están en el Tratado. Y siempre estará muy atento para corregir al alumno, o discípulo, sus equivocaciones.

Hecho esto «agarra» con el aprendiz y le explica los movimientos en la práctica. Se les explica muy despacio, para que los alumnos vean la trayectoria que siguen uno tras otro.

Entonces surgen las primeras dificultades, porque el aprendiz, en la práctica, se queda a medias y siempre suele hacer todo al revés. Es ahora el Preparador el que le hace ver y le explica minuciosamente, cada uno de los movimientos y posiciones que requiere la lucha y la trayectoria de los mismos, en especial la coordinación y colocación.

Vuelve el aprendiz a «agarrar» de nuevo, haber si ahora sabe ejecutar la lucha por sí solo, y así, continúa, hasta lograr saberla perfectamente.

El aprendiz agarrará con un compañero que podríamos llamar «ayudante», y bajo la dirección del Preparador inicia los movimientos y la lucha completa, siendo corregido a cada instante que surja un defecto, una mala colocación, o un mal movimiento etc., etc.

Aprendida por el alumno la lucha de ataque, se pasa luego a preguntarle los movimientos y tiempos de las variantes, después las de las defensas, contras, etc.

Una vez bien explicada la lucha con todos sus movimientos y posiciones y el alumno ya conozca perfectamente la mecánica, el Preparador le explica la Coordinación Técnica y lo de la Excitación latente párrafo II y III respectivamente.

Si alguno de los alumnos no ha llegado a asimilar la mecánica, el Preparador se la empieza a explicar de nuevo, y muy despacito, le explica, cada uno de los movimientos que requiere la ejecución de la lucha, la trayectoria a seguir de cada uno de ellos, y que partes del cuerpo tiene que mover y cuales no. Lo importante es lograr que el alumno asimile la mecánica y comprenda perfectamente todo el proceso de la lucha.

El Preparador debe procurar que los compañeros que «agarren»

para el aprendizaje de la lucha en el entrenamiento, sean siempre más o menos del peso y de la misma envergadura física, con el objeto de evitar que la desproporción física no impida los movimientos y la ejecución, y con ello el aprendizaje.

2.° Otro procedimiento puede consistir en lo siguiente:

Primero leer bien la descripción con todos sus detalles, mirando las figuras atentamente si las hay, hasta llegar a formarse la imagen mental de como es la lucha que quiere aprender. Luego empezarla a realizar con el «ayudante» muy lentamente y, poco a poco, irle dando a cada uno de los movimientos un grado progresivo de velocidad. Ejecutado el primer intento de querer hacer la lucha, sin duda alguna saldrá mal. Y saldrá mal porque no todos los movimientos que se precisan se han puesto en acción ritmicamente. Entonces, el principiante, volverá a repetir la misma lucha fijándose bien en la descripción de los movimientos y de las posiciones, y poco a poco, ir asimilando la lucha completamente hasta ejecutarla con precisión. Puede ser que el aprendiz se haya formado la imagen mental de la lucha y desde los primeros intentos la sepa realizar, pero es muy difícil que esto ocurra al comienzo. Lo primero de todo en el aprendizaje es que el principiante se forme la imagen mental de la lucha y de todo el proceso de su realización.

El proceso en asimilar la lucha debe ser lento. Tener siempre presente, que cada lucha se compone de varios momentos y posiciones, y cada uno de ellos, se ha de saber emplear a su debido tiempo, con precision y colocación exactas.

Notará el aprendiz o luchador que empieza a aprender la mecánica de cualquier lucha, que todos los movimientos y posiciones parecen ponerse de acuerdo para imposibilitar la perfecta ejecución de la lucha que ensaya, pero llega un momento, gracias al automatismo, que todos esos impedimentos desaparecen y, entonces, la lucha se realiza con suma facilidad y el menor movimiento preciso para la lucha surge y se presenta sin esperarlo y todo ocurre opuesto al principio en que los músculos y sinergias del cuerpo afluyen de acuerdo para darle precisión a los movimientos.

La mecánica en realidad para el principiante es dificilísima cuando empieza a aprender la lucha, por la razón de que cada una de ellas requiere varios movimientos y posiciones, y mientras eso no se ponga en acción con ritmo, no se logrará la ejecución de la lucha (véase el párrafo II y III).

El Preparador debe concretarse a explicar una misma lucha y no saltar de una a otra ni permitírselo al aprendiz. Esto es muy importante hacérselo saber al aprendiz, toda vez que lo que quiere siempre es dar con el contrario en tierra, sea como sea. Y sin saber la mecánica de la lucha nunca logrará nada.

Siempre al aprendiz, por mucha facilidad que tenga en aprender la lucha, se le observa que le faltan muchos detalles. Y estos detalles cuando el Preparador no se los hace ver, se desamina. Cree que es que no sabe luchar, o que no puede llegar nunca a saber, y el Preparador debe corregírselos y decirle lo que debe hacer.

Ni el Preparador ni el neófito deben pretender realizar correctamente la lucha desde un principio. El aprendizaje de una lucha requiere un tiempo, más o menos largo, para que el alumno vaya formándose la imagen mental que se precisa tener, antes de poder realizar la lucha, y vaya aunando y coordinando todos los movimientos. El Preparador no debe olvidar nunca, que el aprendiz tiene que llegar a aprender la lucha mediante *progresión*, e infinitas repeticiones de una misma lucha o movimiento.

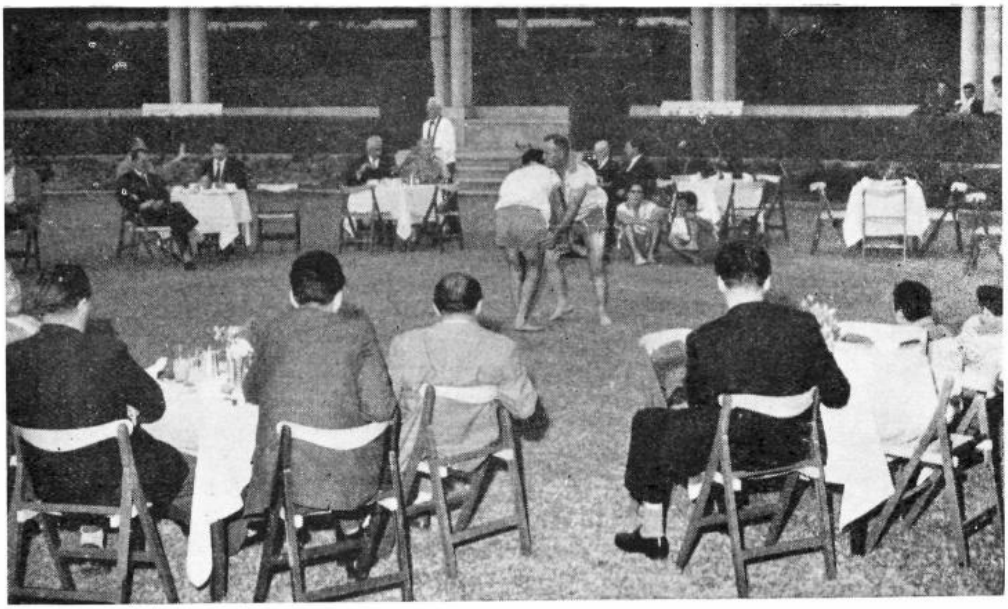
Enseñar al aprendiz, que sea cual sea, la posición de su cuerpo tiene que permanecer en constante equilibrio y estar siempre bien seguro en el suelo. Esta seguridad la mayoría de las veces se la da la continua práctica de «agarrar». Y para conseguir este perfeto equilibrio, el luchador tiene que estar continuamente viendo y obsevando la trayectoria que llevan los movimientos del contrario, para saber cuadrarse, colocar su cuerpo, de forma que contrarreste los impulsos de éste.

Advertir siempre a los alumnos cuando adquieran una mala posición, que en tal caso, pueden atacarles por cualquier lucha o por la que les indique el Preparador. Y que luchas deben hacer cuando ven al contrario colocado en esa misma posición u otra deficiente.

Cuando una «agarrada» no ha tomado estilo o no hay forma de llevarla a cabo al obstaculizarse por el equilibrio de las fuerzas, y la tendencia a emplear la «fuerza bruta», los luchadores deben pararse en la posición en que quedaron haciendo fuerza, y, bajo la dirección del Preparador, o de mutuo acuerdo, buscarle la solución a aquella lucha o posición, y aclarar como se logra la caida, en este caso.

En la perfección técnica, el luchador debe ser siempre exigente. Observar las luchas de sus compañeros o contrincantes, estudiarlas,

Domingo Mederos, (Pollo de Gáldar) de Gran Canaria, Campeón de Canarias en el año 1932



Camurria en el Hotel Mencey haciendo unas exhibiciones ante los turistas. Foto Garriga

buscarle sus contras, sus defensas u obstáculos y agregarle nuevos movimientos y posiciones para lograr vencer o defenderse. Hacer preguntas al Preparador, discutir con él las luchas y tomar su aprobación y parecer sobre los puntos que crea convenientes. Entrenar no es ir a un terrero para hacer esfuerzos descomunales y tirar al contrario sin ton ni son, por aquello de que yo lo tiro. Ridículo es para los luchadores y mucho más para el entrenador, dar lugar a esos entrenamientos sin sentido y en donde la enseñanza es completamente nula.

Para estos entrenamientos, mejor es no asistir; y no perder el tiempo.

Los entrenamientos tienen que ser metódicos, progresivos, fructíferos. Al salir de un entrenamiento, el luchador debe sentir la satisfacción de haber logrado avanzar, bien aprendiendo algo nuevo o perfeccionando lo que ya sabe.

Cuando el Entrenador vigile una «agarrada» y ordene a un alumno ejecutar una lucha, el contrario no debe estar esperando con la contra de la lucha que le van a hacer, porque entonces estropearía la labor del Entrenador y no permitiría que el atacante aprendiese la lucha que se le ha ordenado que ejecute.

El Preparador debe llevar una ficha técnica de cada alumno para ir anotando en ella, los defectos y virtudes que observa en cada uno de estos al realizar las luchas, y también para luego saber a que atenerse en la graduación técnica, para la concesión de los cinturones.

En las descripciones teóricas de las luchas, no siempre es necesario e imprescindible para su ejecución la exacta colocación y movimientos que indicamos en ellas. Las mismas luchas pueden salir o ejecutarse desde otras posiciones variando ligeramente la posición indicada. Esto a veces es preciso por la complexión física de los luchadores. A veces el luchador debido a su forma física debe comprender que la ejecución de una lucha se lograría mejor haciendo este o aquel movimiento, según vaya el viendo estos fenómenos. Es decir, buscar siempre la mejor posición o colocación para poder ejecutar la lucha.

La función del Preparador ha de concretarse estrictamente a ser la persona capacitada que dirige a los luchadores, los prepara para enfrentarse a sus contrarios y les advierte de todo lo necesario para lograr el éxito.

Como decimos más arriba, el Preparador obligatoriamente tiene

que poseer un gran concepto de la técnica de la lucha canaria. Tiene que entender más la lucha, que el mismo luchador.

El Preparador es su maestro, su director, el que trabaja para prepararlo y encauzarlo hacia el éxito. En la lucha canaria, todo lo que no consiga el luchador, es culpa del Preparador, técnicamente considerado. El Preparador tiene que poseer una amplia concepción de la ilación en la lucha canaria, con todas sus derivaciones y enlaces de ataques, defensas, contras, remates etc. Es decir, el Preparador tiene que saber enseñar la descomposición de todo ello para que el luchador sepa ponerlo en práctica, a la hora de la verdad. Porque cuando un luchador ataca, es una ley de la misma lucha canaria que ese luchador, ha quedado, o va a quedar, en posición de poder ser desequilibrado con otro ataque, de ahí la perfecta preparación que debe tener todo luchador, para que por medio de la agilidad, ya que no puede valerse de otro medio, contra-atacar, bien sea por la misma lucha del ataque del contrario, o bien por otra, que sea más efectiva o de mejor ejecución.

Todo esto que decimos, induce al luchador, o mejor dicho, al Preparador, a enseñar la técnica de esquivar, a su pupilo, de tal forma que ella sea la base, junto con la agilidad, de lograr lo que preconizamos para la función del Preparador de lucha canaria. Consecuentemente, un luchador que posea más o menos el mismo peso que su contrario, y siempre caiga con él, es culpa del Preparador, ya que el Preparador, debe tener la suficiente sagacidad, para llegar a la conclusión del porque cae siempre su pupilo con aquel luchador y enseñarle bien la contra o defensa.

El Preparador debe obligar al luchador, y éste lo debe comprender así, que para aprender una lucha, hay que repetirla infinidad de veces, hasta dominarla perfectamente.

Mientras no domine su ejecución con la mayor facilidad, no debe dejar de ensayarla.

En cuanto a la descripción teórica de la lucha se refiere, puede ser que el aprendiz, o luchador, no logre comprenderla, o no logre desde el primer intento o lectura, formarse su imagen mental.

Pero ya lo hemos dicho en el Prefacio, que este libro es para estudiarlo no para leerlo.

Si el que desea aprender una lucha, lee su descripción y no logra

formarse su imagen mental, para poderla llegar a realizar, vuelve a leerla de nuevo y con el «ayudante», poco a poco, inicia todos sus movimientos tantas veces como sea necesario, hasta lograr realizarla.

Hemos insistido de nuevo en esto, porque es lo más importante para llegar a saber realizar la lucha.

En cuanto a la enseñanza especifica del niño, y cuya edad podríamos señalar como la comprendida entre los 6 y los 14 años, el Preparador es quien únicamente puede señalar la trayectoria a seguir con cada uno en particular.

La Escuela de Preparadores, le orientará debidamente para llevar a cabo esa función, respecto a los niños dentro de esa edad.

En la enseñanza de la lucha canaria, para el niño, hay que tener en cuenta, todas las características físicas y psíquicas de la edad.

La enseñanza debe ser, metódica y pausada.

Evitar por todos los medios, un ejercicio violento y agotador.

La enseñanza solo se debe concretar a inculcar en el niño los movimientos de las luchas y la perfecta colocación de cada una de las partes del cuerpo, para su ejecución.

La enseñanza de la lucha, en los niños, debe ser continuamente vigilada por el Preparador, permaneciendo siempre junto a ellos, para evitar una mala caída y para dirigirlos en cada uno de sus movimientos, interviniendo si fuera preciso, para colocarles bien las partes del cuerpo que estén fuera de colocación.

En cuanto a los ejercicios gimnásticos, estos también tienen que ser breves y pausados, siempre adaptándose a su complexión física, a su resistencia y a todos los fenómenos propios de la edad, como decimos más arriba.

Como guía elemental, precisamos, que la enseñanza debe de ir a más, en intensidad y en duración a medida que el niño es mayor. Por ejemplo, entre los 6 y los 8 años mantener el mismo ritmo; de 8 a 10, el mismo ritmo con mayor amplitud de enseñanza; de 10 a 12 aumentar la enseñanza y la duración; de 12 a 14 imponer la perfecta ejecución de la mecánica de las luchas en toda su amplitud, con mayor duración en el tiempo de los entrenamientos, y de 14 en adelante, inculcar en el aprendiz el espíritu de lucha y de acción, así como la de la perfección ejecutoria de toda la lucha canaria.

II.—La Coordinación Técnica

Técnica en una especialidad atlética, es la que conduce a la coordinación perfecta de los factores mecánicos, que reunidos en un solo movimiento de conjunto, inducen a la práctica del mismo, obteniendo, con un mínimo de esfuerzo, el máximo rendimiento. Es decir, abreviar el esfuerzo gracias a la coordinación o al automatismo en la aplicación adecuada y precisa de la intervención de los músculos propios y necesarios para el rendimiento de la lucha que se realiza.

Hemos dicho en el párrafo anterior, la forma de aprender la mecánica de la lucha, y ello ha quedado expuesto en un sentido puramente técnico. Hemos expuesto claramente, que el aprendiz tiene que llegar a formarse la imagen mental de la lucha y de todo su proceso mecánico, luego, empezarla a realizar con el «ayudante» o con el Preparador y, poco a poco, irle dando a cada uno de los movimientos, un grado progresivo de velocidad y exactitud. Esta velocidad no puede tener límites en la lucha canaria, porque con ella se llega a lograr tal brevedad en la ejecución, que es cuando la técnica adquiere el refinamiento y la belleza estética del estilo.

Pasando a la descripción de las luchas, todos sus movimientos los hemos desgranado para poder llegar a comprender y asimilar el proceso de las mismas.

Pero aprendida esta primera fase, viene la segunda con coordinación técnica, que nos dice, que todos los movimientos y posiciones para poder ejecutar una lucha, tienen que obedecer a una síntesis de conjunto, es decir, a una acción coordinada, rítmica y casi instántanea. Aquí es donde se apoya la perfecta ejecución de la lucha y el único camino por el que se hacen accesibles los resultados técnicos. Y cuando el luchador obre bajo una perfecta coordinación técnica, y sepa que músculos debe poner en acción y que movimientos debe hacer y cuales no, es cuando posee la «forma técnica».

Todos esos movimientos de la mecánica o descripción de las luchas que se aprenden aisladamente, hay que unirlos, o aunarlos en un solo impulso. Coordinarlos de forma que parezca que todos los movimientos de una lucha han resultado ser uno solo.

Y es esta, una de las tareas más difíciles para el Preparador y para el aprendiz, ya que solo el tiempo y la constancia en las explicaciones logran allanarla.

Es decir, que la coordinación técnica consiste en que el luchador ejecute todos los movimientos, posiciones, flexiones, y desplazamientos que requiere una lucha, con tal grado de rapidez, de unificación y de potencia, que se logre realizar perfectamente la lucha y dar en tierra con el contrario.

Y logrado esto, es cuando el luchador se da perfecta cuenta de lo que es técnica en la lucha canaria.

Mientras el luchador no logre ese automatismo y precisión en los movimientos, tiene siempre sus fuerzas, sus músculos y posiciones en sentido contrario a la lucha que va a ejecutar o que está ejecutando.

El conseguir aunar los movimientos y las fuerzas, poniéndolas en perfecto estado rítmico, en asociación y coordinación con los músculos y la técnica propia de cada lucha, es muy difícil.

Por eso, mientras el luchador no esté en posesión del dominio de los equilibrios como consecuencia de la aunación de los movimientos, no posee la «forma técnica».

Y una vez lograda esta forma, verá como el trabajo mental, el nervioso y el de la voluntad, desaparecen consiguiendo el dominio absoluto de las luchas.

Dentro de esta coordinación técnica a que nos hemos referido hay que tener en cuenta la coordinación nerviosa.

La misma coordinación técnica impone la coordinación nerviosa. La coordinación nerviosa es la que le indica al luchador la perfecta ejecución de la lucha, porque le indica, qué músculos tienen que actuar y en que momento. Cuando el luchador no logra la coordinación nerviosa, a través de la coordinación técnica, todos sus músculos están agarrotados e imposibilitados para accionar. Todos los músculos del cuerpo están en tensión, en un ambiente desconfiado, no posee esa confianza ni ese sentido coordinativo para mantener una acción equilibradora. Todo se convierte en un agarrotamiento y en un exceso de fatiga, que él mismo se provoca. Para poder intervenir unos músculos, tienen que dejar de trabajar otros, y si el luchador, por falta de coordinación nerviosa, no se da cuenta de esto, trabaja en contra de sí mismo.

La coordinación técnica es un asunto imprescindible y en el que hay que poner muchísimo cuidado y atención. Todos los actos y movimientos que conducen a la coordinación, son difíciles al principio; pero gracias al automatismo llegan a realizarse con toda precisión y facilidad.

El automatismo en la aunación de los movimientos, lo da la continua práctica encaminada a la perfección de la ejecución.

La lucha, a veces no permite el repaso de los movimientos que se precisan para su ejecución cuando se está luchando, y sólo puede hacerse la coordinación y la puesta en práctica de los movimientos, mediante automatismo. El automatismo suprime la conciencia del movimiento, y entonces la lucha, se realiza sin intervenir la atención del trabajo muscular.

En toda lucha, sea de ataque, variante, amago, defensa, contra, o recontra, el luchador tiene que tener siempre presente la coordinación de todos los movimientos que requiere cada uno de esas luchas, para poderlo llegar a realizar con efectividad. Este apartado de la coordinación técnica, hay que tenerlo presente en todas las luchas.

Para ampliar este concepto tan importante en la ejecución de ellas, creemos conveniente insistir, exponiendo un ejemplo teórico.

Observemos, por ejemplo, la lucha del toque por dentro (cap. 20) y vemos, que teoricamente son precisos once movimientos, o tiempos para efectuar la lucha. Pero para poder llegar a la efectividad del toque por dentro, los movimientos tienen que estar aunados, y para poder aunarlos, el luchador tiene que poseer previamente la imagen mental exacta, de la lucha, y de la trayectoria de los movimientos para llegar la desnivelamiento del contrario.

Repasando la descripción de cada uno de los movimientos en la ejecución del toque por dentro, el ejecutante nunca logrará la efectividad, si todos esos movimientos no los pone en acción bajo un solo impulso.

Esto es precisamente lo mas difícil que tiene la ejecución o aprendizaje de la lucha canaria, y el no rebasar esta dificultad, consiste el no saber luchar. Y con esta conclusión, llegamos a la demostración tan importante de que es imprescindible la clara interpretación de la coordinación técnica, en la lucha canaria.

Cuando el ejecutante del toque por dentro, decide efectuarlo, son esos once movimientos los que tiene que aunar. ¿Y cómo? Pues sencillamente: El atacante debe accionar poniendo o ejecutando todos a la vez. O sea, que partiendo ya del punto g) el ejecutante tiene que realizar el g) h) i) j) k) l) de un solo golpe.

Los puntos o movimientos anteriores al g) pueden ser de preparación lenta, puede ser que estén preparados, o pueden ser o realizarlos todos juntos desde al a) al l).

Pero entiéndase bien, que no solo basta hacerlos todos de un golpe, como condición necesaria e imprescindible, sino que a ello hay que unir la velocidad, la rapidez, la agilidad y la potencia.

Potencia en los movimientos de la mano derecha, potencia en la mano izquierda y en los movimientos de la cabeza sobre el costado derecho del contrario.

Y en general, en todas las luchas y variedad de movimientos que son precisos para derribar al contrario, hay que obrar de igual forma: es decir, con energía, con rapidez, con potencia, con agilidad y sobre todo con la exacta coordinación o aunación técnica y la precisa colocación del cuerpo, o partes anatomáticas del mismo.

La falta de conjunción de esos movimientos o variedad de estos es lo que motiva que el luchador no llegue a realizar las luchas. Téngase esto en cuenta para saber a que atenerse en el aprendizaje, y también lo expresado en el apartado III. Y por eso, en toda lucha, sea de ataque, variante, contra, recontra, amago, etc., el luchador tiene que tener siempre presente, la coordinación de todos los movimientos, o variedad de movimientos, que requiere cada una de esas luchas, para poderla llegar a realizar con efectividad.

Ahora bien, para lograr el dominio de esa coordinación técnica, el aprendizaje de las luchas, así como de todos los movimientos, tienen que ser sin emplear la «fuerza bruta». El aprendizaje tiene que ser a base de técnica y no de fuerza.

III.—La excitación latente

Una función que marcha al unísono de la coordinación técnica, es la de la excitación latente, entendiéndose por tal, la acción fulminante o balística del músculo en realizar la fuerza instántanea en la ejecución de los movimientos conducentes al logro de la lucha, o mecánica de la misma.

El músculo antes de entrar en funciones, tiene que prepararse para luego accionar como disparado por una fuerza oculta, que en este caso, es la voluntad.

Esta es otra de las cuestiones que el luchador o aprendiz tiene que tener muy en cuenta para llegar a la efectividad de la acción en

los movimientos de las luchas. También es el Preparador el que tiene que hacer cumplir ese principio de la lucha canaria, a su pupilo. Porque sin esa excitación latente, sin esa preparación previa para accionar, como si fuera un disparo en la ejecución, o sin esa concentración, que para el caso es lo mismo, la mecánica o la coordinación técnica se quedan a medio camino. Para nada serviría esa coordinación técnica que antes indicamos que es tan necesaria en la mecánica de las luchas. La coordinación técnica tiene que apoyarse en la excitación latente de los músculos precisos que obran, en lo que podríamos llamar, el tiro de gracia, de la acción mecánica de los movimientos en las luchas.

Generalmente, esta excitación latente, que es la que en verdad se necesita para llegar a dar a la ejecución la efectividad suficiente y poder dar con el contrario en tierra, requiere tan continua variación y rapidez de cambios en su ejecución, que es preciso, en el luchador, una gran coordinación nerviosa para poderla dominar o poseer perfectamente, a través de una «agarrada».

El carecer de este dominio de coordinación nerviosa, es lo que origina generalmente, que un luchador se quede parado y no ataque y deje pasar tontamente el tiempo, haciendo la «estatua» con el contrario.

Asunto este de la excitación latente, de una amplísima concepción fisiológica, en la que no podemos detenernos en desgranar y exponer, por no salirnos de nuestros simples propósitos de orientación técnica.

Pero en lo que si queremos insistir y dejar bien aclarado es, que tanto el aprendiz como el luchador o Preparador, tengan siempre presente, que para poder llegar a la ejecución de la lucha, el músculo o músculos que tienen que entrar en acción, lo tienen que hacer de una forma balística, o como si dijéramos, un disparo de la concentración muscular, y al mismo tiempo que esto se hace, tiene que ser en combinación con la coordinación técnica de la mecánica de la lucha que se vaya a ejecutar.

La excitación latente, es una función muy difícil de llegar a saber poner en acción, y más que nada, de llegar a saber, cuando es llegado el momento de ese «disparo» de la concentración muscular. Porque antes de llegar ese momento, el luchador tiene que poseer la perfecta coordinación técnica de la lucha que va a ejecutar y luego saber durante la trayectoria, cuando es el instante en que esa excitación latente se pone en acción.

IV.—Causas que imposibilitan la realización de la lucha

Las causas que imposibilitan la realización de una lucha son infinitas. Pero nos vamos a concretar a señalar las más importantes.

En cuanto al aprendiz, a veces llega a comprender y saber realizar los movimientos básicos de una lucha y no puede dar en tierra con el contrario. Entonces es que ocurre una o varias de las causas siguientes:

1.—El aprendiz es que no realiza bien los movimientos de coordinación.

2.—No realiza los impulsos de tirar al contrario con la suficiente potencia para llegar a desequilibrarlo.

3.—Tiene mal colocada alguna zona de su cuerpo y que imposibilita la realización.

4.—Que el campo o zona de caída no ha sido bien calculada.

5.—Que el atacante ha desviado algún movimiento en dirección distinta a la precisa.

6.—O que el ejecutante no sabe buscar al cuerpo, o cualquier parte de éste la adecuada colocación, o entrada, para realizar el remate de lucha.

Este último es uno de los detalles más importantes en la técnica de la lucha.

Si por ejemplo, de lo que se trata es de poder llevar el cuadril a un sitio del cuerpo del contrario, o bien la pierna o la mano, o hacer una torsión, o flexión, o un deslizamiento, o esquivar, el luchador debe tener la suficiente habilidad e inteligencia para ver la forma en que lo puede conseguir.

El problema está, en que lo tiene que conseguir frente a la oposición del contrario. Mas que conseguir, es ver el camino libre o buscar la sútil trayectoria para alcanzar la perfecta colocación de la zona anotómica, que como dejamos señalado más arriba, puede ser la mano, la pierna, el cuadril, el hombro, etc., etc.

Pero sin lugar a dudas, el motivo más importante por el que resulta difícil la ejecución de una lucha, consiste en la falta de coordinación técnica. La falta de coordinación ocasiona que el luchador ignore cuales son los puntos de apoyo, y que zonas del cuerpo están sometidas a la gravedad, a los equilibrios, etc.

Porque no basta saber ejecutar los movimientos que requiere una lucha, es la cualidad de darle al movimiento la coordinación y el «geito», junto con la función de la excitación latente, la que lleva a efecto la acción.

Dentro de la coordinación, surge lo que podríamos citar como la inteligencia del luchador en la finalidad de la lucha canaria.

Sin inteligencia muy poco conseguiría el luchador en el terreno de la técnica.

La inteligencia en la lucha canaria, viene dada por la facultad o habilidad mental en que el luchador tiene que ver la solución, el movimiento, desplazamiento, desquite o esquiva o la coordinación técnica, y saber poner en acción lo que precisa la lucha para que dé un resultado positivo y poder vencer al contrario. Todo esto, dentro de un lapso de tiempo tan fugaz y rápido, que la medición de ese tiempo resulte imposible. Pero este grado tan sutil de inteligencia, dentro de la lucha canaria, para lograr la solución del problema planteado por los movimientos y las posiciones de pequeñas y grandes zonas anatómicas, tiene que ser seguida de una acción casi congénita, que permite la efectividad de esa acción.

Aquí no indicamos las causas que imposibilitan el remate de cualquier lucha, porque ya ello entra en la fase de las defensas, de los equilibrios, de los contrapesos y más bien son estas causas originadas por el conocimiento técnico de los luchadores.

V.—La acción y los movimientos

Como un somero repaso de orientación para conocimiento de todos, vamos en este apartado a exponer la importancia de la acción y de los movimientos en la lucha canaria.

La ley principal de toda la lucha canaria está basada en los movimientos, y siempre nos ha llamado la atención, el que los luchadores ignoren esa ley y no conduzcan todas sus ideas a sacar el fruto que se obtendría de ellas.

Camurria, tal vez haya sido el luchador que más haya basado su técnica en esa ley.

Este es uno de los grandes secretos de nuestro clásico deporte. Para llegar al conocimiento técnico de esta ley y poderla poner en

práctica, los luchadores deben de saber que el desequilibrio de todo luchador se consigue basándose en estos dos puntos o principios:

1.—Basta que a un luchador se le desplace lo más mínimo a un lado o se le obligue a aflojar el punto en donde tiene apoyado el equilibrio.

2.—Todo luchador que se mueve, está en desequilibrio mientras no consiga la nueva base de sustentación.

Consecuentemente, la ley a que antes nos referimos, está dentro de esos dos puntos o principios.

El exponer toda la teoría del luchar basándose en esos principios o ley, requeriría un tratado aparte, ya que los movimientos y desequilibrios que se obtendrían, serían tan extensos que es de todo punto imposible exponerlos aquí.

Simplemente en este caso, solo nos concretamos a indicar la importancia que tiene en la técnica de la lucha canaria, el conocer esos principios.

La lucha canaria, en esa teoría, está llena de secretos y de detalles que solo una inteligencia excesivamente intuitiva, podría penetrar en ellos y sacarle fruto.

Casi todas las descripciones están basadas en esos principios, pero lo hemos hecho dentro de un concepto o trayectoria general, sin precisar detalles de movimientos y desplazamientos que se originan dentro de cada lucha, sea del tipo que sea, bien de ataque, amago, defensa, contra, etc.

Y esto lo hemos hecho así, porque sabemos, que para el aprendizaje de las luchas, lo principal de momento es el concepto de la trayectoria a seguir basados en sus movimientos claves.

El movimiento en la lucha canaria tiene que ser continuo. Es la base de la verdadera técnica en la lucha. El movimiento y la acción son imprescindible. No cumplir eso es quitarle su mayor belleza. Del movimiento continuo es de donde sale la lucha. Dentro de ese movimiento, lo que tiene que tener el luchador, es la completa coordinación técnica, una gran habilidad para entrar en colocación y poder ejecutar la lucha desde cualquier punto u posición. El luchador sin la cualidad del movimiento y sin poseer la destreza suficiente para la colocación en cualquier momento, carece de la virtud principal de la lucha canaria.

Ahora bien, en las descripciones están indicadas todas las luchas y su colocación para ejecutarlas, pero a través de la trayectoria de la acción, el luchador o luchadores son los que en los continuos desplazamientos, ataques y rápidos movimientos, y en medio de esas «rebujinas» que se forman entre ataques, defensas, variantes, contras, amagos, y vaivenes, los luchadores tienen que ver la solución del problema presentado y buscar o efectuar la lucha desde cualquier posición para producir el desequilibrio, porque entonces la lucha no se vé desde la posición de partida. Ahora hay que verla desde cualquier posición, es decir, que en los movimientos, los luchadores tienen que saber realizar la lucha desde la posición en que estén, y siempre claro está, la más factible del caso.

Vemos con muchísima frecuencia a un luchador realizar una lucha y no tumbar al contrario, y esto no es debido a que la lucha fuera mal ejecutada, es que el atacado ha resistido la acción del atacante, porque está haciendo un perfecto equilibrio, o porque contrarresta la fuerza opuesta. Pero si bien lo del equilibrio es lógico, es que el atacante da lugar a que lo haga el contrario. Al cuerpo del luchador en cualquier posición que se encuentre hay que desplazarlo y moverlo para poder desequilibrarlo.

Porque al desplazar o mover el cuerpo del luchador, ya el centro de gravedad también se desplaza, y como consecuencia, ya la fuerza no pasa por el eje o punto que él ha creado para sostenerse, sino que el cuerpo gira alrededor de dicho punto o dirección y es ese instante el que se debe aprovechar para poder ejecutar con toda seguridad la lucha.

Para mover o desplazar al luchador, no basta la intensidad de la fuerza, sino también la distancia en que se encuentra la dirección de dicha fuerza, porque de lo contrario existiría el equilibrio de fuerzas si pasa por el punto antes mencionado.

Por lo tanto, el atacante debería saber siempre cuando vá a desplazar al contrario, que la fuerza que va a emplear, no pasa por ese eje para no producir el equilibrio.

Estos fenómenos, donde más claro se ven, es haciendo un estudio amplio de la lucha canaria en su relación con las leyes de la Física.

Lo principal es saber que la acción del luchador debe ser continua. No debe detenerse. En la ejecución de las luchas siempre es imprescindible que entren en colocación pequeñas zonas anatómicas

y para conseguirlo, el atacante debe hacer toda clase de flexiones, sacudidas, deslices y esquivas.

Los movimientos y desplazamientos de los luchadores son una cuestión muy importante dentro de la técnica de la lucha canaria, y seguramente lo es en toda clase de deportes, más o menos parecidos al nuestro.

Como sabemos, la lucha canaria no tiene más objetivo ni finalidad que la de desequilibrar al contrario, hasta lograr hacerlo caer al suelo. Esto mientras se logre sin causarle daño, está permitido empleando manos y pies, de forma que se adapten a la ejecución.

Consecuentemente hacemos observar que la ejecución de ciertas luchas, desde ciertas posiciones resultan más eficaces cuando se varía la colocación de la mano izquierda y a veces de la derecha. Por ejemplo, ejecutando ciertos movimientos, agarrando con la mano izquierda el hombro derecho de la camisa del contrario.

Hay que tener en cuenta que los luchadores agarran por las boca-piernas, y en especial por la boca-pierna derecha, con su mano izquierda, pero esa posición o colocación de por sí, guarda todas las ventajas del equilibrio para ciertas luchas, porque precisamente con una pequeña variación de desplazamiento por ese sitio, más o menos, es por donde pasa o cruza la resultante de la posición de partida de la lucha canaria. Por lo tanto, cambiando la posición de las manos se logra el desequilibrio más facilmente. Pero para ello, el luchador tiene que poseer un sentido de la técnica bastante alto. Por lo tanto, para lograr dar a la lucha canaria todo lo que en sí encierra, y para dominarla perfectamente, los luchadores deben saber en ciertas luchas, que el desequilibrio del contrario se obtiene más fácilmente cogiendo a éste por los hombros de la camisa, y en especial por el hombro derecho.

Otro de los grandes secretos de la lucha canaria, es aprovechar los desplazamientos que efectúa el contrario de cualquier parte de su cuerpo. Ha habido grandes maestros de la lucha canaria que han empleado su técnica en estos detalles. Hoy también existen algunos.

En la ejecución de la lucha canaria y en cuanto a su concepción, solo le basta al luchador tener idea de su realización.

Decimos esto, porque es de todo punto imposible, precisar siempre los mismos movimientos para todos los luchadores, y a veces hasta para las mismas luchas.

Todo luchador debe conocer a la perfección los momentos técnicos o tiempos de cada lucha y luego partiendo de aquí, adaptar su estilo a sus propias aptitudes. Esta es la realidad de la lucha canaria.

La lucha canaria, es por excelencia, una lucha de movimientos, de equilibrios, y desequilibrios, y partiendo de los conocimientos o de la aplicación mecánica general, llevar a cabo la ejecución adaptándola a las circunstancias y a la trayectoria de esos movimientos.

Porque la reacción del contrario ante el ataque no la sabe el atacante, de aquí que éste, en el ataque, tenga que coordinar la aunación de los movimientos y también coordinarlos en la trayectoria para lograr el remate de la lucha.

La infinidad de movimientos a que a veces tiene que recurrir el atacante para lograr la lucha y la infinidad también de movimientos a que recurre el atacado para evitar su caida, es otro de los muchos motivos que originan la deformación de las luchas y es la causa de que unas veces las veamos de una forma y otras de otra. Pero las causas originarias nunca son diferentes, es decir, toda la mecánica o movimientos de las luchas se encuentran descritos en las luchas básicas.

Para tener un dominio completo de la técnica de la lucha canaria, los luchadores tienen que dominar todos los movimientos del contrario. Es decir, el luchador tiene que saber que en todo momento, cualquier movimiento que ejecute su contrario, está en colocación de ser desnivelado. Claro que, para ello, el luchador tiene que tener un gran sentido de la medición del tiempo en esos movimientos.

A veces vemos como un luchador intenta ejecutar cualquier lucha, y por no ir decidido, o por encontrar alguna resistencia o cualquier otro motivo, se retira en busca de la posición de partida o de la estabilidad y el contrario no hace absolutamente nada por aprovechar esos desplazamientos de su adversario para dar con él en tierra.

Donde más se ve esto es en los amagos. Todo luchador que amaga se mueve sin afianzar su estabillidad, por lo tanto le da ventaja al contrario.

Dentro del desarrollo de la acción y de los movimientos en las luchas, hay que dominar la función de la ilación de las mismas.

Esto de la ilación no es ni mas ni menos que la continuidad de los movimientos en la «agarrada» mientras ésta dura.

Pero esta continuidad de movimientos no puede ser sino realizando ataques, amagos, contras, defensas, etc., unas a continuación de otras.

La ilación es producto de la habilidad de los luchadores, de su dominio y conocimiento técnico, del espíritu de lucha y de toda su preparación técnica y física.

Lo importante es que el luchador tenga una idea de saber realizar todas las luchas, ya que bien sea por reflejo, o por otra causa, siempre se puede realizar cualquiera de ellas.

Antes de poner fin a este párrafo mencionaremos que la acción en la lucha canaria debe ser puesta en práctica por los luchadores con energía, coraje y virilidad.

Ya lo expresa la voz del pueblo en el dicho que dice: «al que ronca hay que roncarle» con ello quiere decírsele al luchador que no debe ser menos hombre que su contrario, ni dejarse adueñar por él.

Las reacciones deben estar siempre, o al mismo nivel o por encima de las del rival, de lo contrario está perdido el luchador, y en este caso siempre caerá.

Y esto de caer no es un decir. Caerá por la razón física de las leyes del desequilibrio, es decir, que si las fuerzas no se contrarrestan, si las fuerzas y las reacciones musculares no se equilibran la mayor vencerá a la menor.

De aquí que para evitar que las acometidas, las reacciones y ataques de un luchador resulten sin efectividad, el contrario tenga que reaccionar, acometer o contra-atacar con más alma, con más bríos y coraje que él; por lo que conviene a todo Preparador y luchador no olvidar que los movimientos y las reacciones tienen que ser enérgicas y viriles. La mojigatería es impropia de la lucha canaria, sólo la virilidad cuenta para todo.

Como es lógico, una función que siempre hay que tener en cuenta en toda agarrada es la colocación que debe ser precisa. Esta colocación, el luchador debe conseguirla pasando con toda rapidez de una a otra. Hállese en la posición que se halle, todo luchador debe ver, que pasando velozmente a otra, puede conseguir la entrada para llevar a cabo cualquier otra lucha, con mayor efectividad.

VI.—División de los capítulos

Tanto el Preparador como el luchador, deben de tener un concepto claro, de lo que significa cada una de las partes, en que se divide la técnica de la lucha canaria.

Todo capítulo está dividido en los siguientes párrafos:
I.—Ejecución.=E
II.—Variantes de Ejecución.=V.E
III.—Remates.=R.
IV.—Amagos.=A.
V.—Defensas.=D.
VI.—Contras.=C.
VII.—Recontras.=RC.

EJECUCION.—La ejecución comprende la lucha principal o básica, es decir, la lucha que encabeza el capítulo y que tiene características propias e inconfundibles. La ejecución es la acción directa de la mecánica, para llevar a cabo la realización de esa lucha principal o básica

VARIANTES DE EJECUCION.—Se llama variante de ejecución, cuando la lucha principal o básica, se ejecuta variando algún detalle de ella, bien porque las circunstancias de posiciones lo requieran, o bien para poder lograr tumbar al contrario.

La variante de ejecución, también se origina por la razón de que el ejecutante, cree más conveniente para lograr una mayor efectividad en la ejecución o logro de la lucha, ejecutarla dando a los movimientos iniciales, una trayectoria diferente a la que generalmente tienen.

REMATES.—Luchas de remate son otras luchas, movimientos o posiciones, de que hay que valerse para poder rematar una lucha ya iniciada y sin la cual, dadas las posiciones u otros detalles, no se pueden realizar sólo por la ejecución directa de la lucha básica o principal. A veces también hay que valerse del remate, debido a que el luchador atacado recurre a ciertos forcejeos que impiden que caiga.

AMAGOS.—Llamamos amagos a aquellos movimientos, o luchas, que se intentan realizar, con el sólo objeto de descolocar al contrario y procurar que adquiera una mejor posición, para realizar otra lucha, y poder vencerlo con más facilidad.

El atacante no puede, a veces, realizar una lucha, sólo porque él se empeña. Para ello tiene que estar colocado su contrario, y en caso de no estarlo, es cuando tiene que recurrir al amago para lograrlo.

No sólo por ese motivo se emplea el amago, sino también para

descolocarlo o colocarlo mejor aún. Con el amago se consigue que el contrario salga de la posición difícil que tiene y pase a otra desde la cual poder realizar la lucha. Con el amago se engaña al luchador. Cree que se le va a hacer la lucha que él vé venir y es otra la realizada, con lo cual el ataque después del amago lo coge completamente desprevenido.

Ningún luchador es completo si no domina la técnica de los amagos, su aplicación, sus leyes, sus reflejos y movimientos, sus equilibrios, etc., etc.

Cuando un luchador amaga, el contrario busca instintivamente otro polígono de sustentación variando de posición, y como para equilibrarse tiene que lograr esa posición y afianzarse en ella, el atacante aprovecha el instante que precede al afianzamiento para ejecutar la otra lucha con resultado positivo.

El amago es el que origina la lucha por desequilibrio perfecto, y en el que debe basarse toda la técnica de la lucha canaria.

El amago tiene una infinita variedad de formas. Aparte los indicados en la descripción de las luchas, existen otros muchos que el mismo luchador origina. Generalmente consiste en una simple flexión o torsión de cintura, en una sencilla esquiva de movimientos con cualquier parte del cuerpo.

Generalmente el amago consiste en iniciar una lucha, luego suspender su iniciativa y atacar por otra.

En el amago siempre hay que tener en cuenta que el luchador se previene por el lado que lo amagan, y mientras hace ésto, el lado opuesto permanece sin resistencia y sin afianzamiento; por eso se suspende el amago y se ataca por el lado opuesto que está más expuesto al desequilibrio.

El luchador a veces combina con tal rapidez el amago con el reflejo y la acción de la lucha que casi no se aprecia la trayectoria de los movimientos. Entonces la caída del luchador se produce mediante una lucha que estando clasificada en las básicas, ha sido realizada con tal rapidez y tal grado de deformación, con unos movimientos tan simples y rápidos, y en una posición tan extraña, que no da lugar a su percepción.

El amago da la sensación de que la mecánica de la lucha ha variado, pero este cambio se ha producido por la sencillísima razón de que el ejecutante por el reflejo y el amago, vió que en aquel instante le

bastaba tan sólo emplear parte del movimiento y de la zona anatómica que se emplea para la perfecta ejecución de la lucha básica.

Obsérvese que hemos dicho: parte del movimiento y de la zona anatómica. A veces es tan reducida esa parte de movimiento y tan pequeña la zona anatómica empleada, que ésto, unido a la rapidez de la acción, no es apreciado.

Amagar es engañar, y cuando el contrario cae en el engaño, a veces lo hace de una forma tan inocente que sus mismos movimientos lo desequilibran y cae sólo. El luchador se cree atacado con el amago y busca rápidamente una posición y una resistencia que resultan nulas.

La ventaja del atacante al amagar es precisamente la defensa de su contrario por quedar este en mejor posición para ser atacado.

Ante el amago no debe oponerse la defensa ni la resistencia, sino la contra con toda velocidad y sin vacilación, que resultará siempre más efectiva, debido a que cuando el luchador amaga no está afianzado en la lucha por la que amaga y luego se encuentra sorprendido ante la contra.

Cuando el luchador ataca en firme, lo hace con decisión y potencia al mismo tiempo que se previene de la contra; pero cuando un atacante amaga, ni hace el amago en firme, ni hace la lucha del amago, ni la puede hacer con potencia, y además en lo que piensa no es en lo que pueda hacer el contrario, en lo que él piensa es en pasar del amago a la otra lucha y es en el amago donde la contra se debe de emplear.

De aquí que resulte casi imposible emplear la contra de la lucha cuando se ha hecho por previo amago. Por ejemplo: si el ejecutante efectúa el toque para atrás después de hacer el amago de toque por dentro, el atacado no puede efectuar ninguna contra del toque para atrás. Unicamente la contra que puede emplear es la del toque por dentro.

La lentitud del ejecutante y su deficiencia puede dar lugar a que el atacado ejecute la contra, pero esto entonces se sale del concepto técnico de la lucha canaria.

En el Tratado no hemos hablado de contras de amago porque, al fin y al cabo, el amago es una lucha que se inicia. Por lo tanto, la contra es la de esa lucha.

La defensa del amago consiste en no moverse ni desplazarse y permanecer en la misma posición.

Pero esto hay que verlo desde una definición muy relativa, ya que a veces, al que amaga no le interesa que el contrario se mueva, porque lo que él busca es colocarse en una mejor posición para ejecutar la lucha después del amago.

El luchador debe accionar siempre con el amago por delante. Generalmente los amagos pueden consistir en un intento previo de la misma lucha. Por ejemplo, el amago número 2 de la cogida de corva.

Estos amagos no están descritos, pero el ejecutante debe tenerlo presente y saber que para realizar una lucha puede hacer un amago previo de la misma, luego suspenderlo y volver a arremeter de nuevo hasta sobre el contrario y con la misma lucha rematarla.

A veces el luchador que amaga espera la contra de la lucha por la que amaga y entonces se adueña de los movimientos del contrario.

Esta es una de las grandes ventajas que se deben poner en práctica en la ejecución de las luchas. Por ejemplo, si el ejecutante amaga por toque para atrás en posición de frente, el contrario hará la contra de la pardelera o burra. En este caso basta al que amagó hacer una recontra que consistiría en la contra número 17 de la burra, o sea la cogida de la pierna derecha con la mano derecha.

En el amago, el luchador que lo ejecuta adquiere una posición nueva o una inclinación o flexión, y el contrario debe aprovechar esto para ocasionarle el desnivel total al atacante. En este caso, el luchador atacado por el amago lo que debe tener es una exacta medida de los tiempos para aprovechar el amago del contrario.

El amago puede surgir o estar representado la mayoría de las veces por una lucha o movimiento que no es precisamente amago, sino un despiste o una equivocación del contrario que, involuntariamente, se coloca de tal forma, que le da todas las ventajas al otro luchador, este aprovecha con lo que crea más conveniente y tumba a su rival.

Por eso, —ya lo hemos dicho en el párrafo V—, los movimientos y la acción son la base de la lucha canaria. De esos movimientos y de esa acción surge todo en la práctica del deporte canario.

DEFENSAS.—La defensa en la lucha canaria es el movimiento, lucha o posición conque un luchador evita que su contrario o atacante lo tire al suelo.

La defensa en la lucha canaria puede presentarse por infinidad de

caminos. Otras veces, y tal vez en la mayoría de ellas, la defensa consiste en una resistencia a los impulsos o ataques del contrario. El atacante sabe que el contrario se va a defender siempre que ataca, o a efectuar la contra. Entonces previene ambas salidas y coacciona los movimientos del atacado, no quedándole a éste más recurso que aguantar y resistir o contrarrestar la potencia o la dirección de la fuerza del atacante.

Otras veces surge la defensa cuando la contra no se llega a rematar del todo, bastando en la mayoría de los casos intentar la contra para que quede realizada la defensa de la lucha.

Profundizando en estos detalles podemos ver claro que cuando un luchador es decidido y pone en juego toda la técnica de la lucha canaria, resulta ser consecuentemente un luchador a los que en términos deportivos se les domina «de clase». Queremos decir con ésto en bien del luchador mismo, que nunca debe dudar en efectuar un ataque, una defensa, una contra o recontra. La belleza de la lucha canaria y su emoción residen precisamente en la conjunción de esos fenómenos expuestos con la habilidad de todo atleta.

La defensa de la lucha canaria no sólo radica en las que quedan expuestas en este Tratado Técnico de la Lucha Canaria, sino de la idea o concepción que cada luchador tiene de la lucha, y, también por motivos de su complexión física o características personales puede lograr defensas, como puede lograr luchas y contras diferentes a todas.

CONTRAS.—Llamamos contra a la respuesta que hace el atacado al atacante con otra lucha, movimiento o posición, y que por su adecuada aplicación da en tierra con el atacante. La contra puede ser una lucha principal o básica, una variante u otro fenómeno. Una contra siempre es originada como consecuencia de la falta de precisión en la ejecución de las luchas.

La contra en la lucha canaria también se origina por la razón de que el atacado prolonga el movimiento de ejecución y obliga al atacante a seguir la trayectoria de sus mismos movimientos, ocasionándole con ello el desnivel. Otras veces no prolonga el movimiento de ejecución, sino que prolonga la flexión o torsión conque inicia el atacante la lucha.

El luchador debe tener mucho tacto en saber cuando debe empeñarse en que su contrario no realice la lucha que intenta. Si no

deja que el atacante inicie la lucha o ataque no existiría nunca la contra, por lo tanto hay que dar soltura y libertad a la acción del contrario, pero en este caso, el luchador tiene que saber emplear la contra y saberse cuadrar y equilibrar con bastante sentido para poderla ejecutar con precisión.

Para poder emplear la contra, el luchador tiene que saber siempre la tendencia o movimiento y la dirección de éstos, principalmente cuando el ejecutante va a realizar la lucha, la trayectoria y posición en que va a quedar el cuerpo de éste.

Conociendo esta peculiaridad técnica, la contra surge y se realiza fácilmente. La contra consistiría entonces, simplemente, en ayudar la inclinación, desvío o suspensión del atacante a favor de la trayectoria o movimiento que él, de por si, adquiere al ir a efectuar la lucha.

El luchador cuando se vea atacado, debe siempre realizar la contra, sea como sea, y aunque a veces la posición para poderla hacer sea incómoda, no por ello debe dejar de iniciarla y continuar el intento de que la contra sea rematada.

La contra cuando no se remata, es decir, cuando no se ha logrado tirar con ella al contrario, se queda en defensa; por eso aconsejamos que siempre se intente realizarla.

Cuando se vaya a poner en práctica una contra a un ataque del contrario, tiene que ser fulminante, casi unísona a la acción del ataque para que surta efecto.

Este es otro de los consejos que damos como imprescindibles. Siempre que un luchador ataque, el atacado con toda rapidez y sin vacilación debe realizar al mismo tiempo la contra. A veces, el luchador atacado, por precaución del atacante no puede hacer la contra y entonces debe recurrir a desplazamientos para lograr la colocación. Debe entablar un forcejeo con inteligencia y bastante sentido del equilibrio hasta lograr encajar la contra.

Pero esta contra a veces surge de una forma inverosímil, otras se efectúa de una forma no prevista por nadie, ni por el mismo que la ejecuta, y esta es una de las bellezas o rarezas de la lucha canaria. Otras veces la contra se efectúa por que el atacante intentó ejecutar la lucha tan imperfectamente que da lugar que el atacado la realice sin cálculo y sin conocerla. A veces el atacante adquiere una posición para ejecutar la lucha tan extraña, que sin dejar de ser efectiva, pro-

voca un movimiento tan imprevisto en el contrario, que este reacciona y contraataca, produciendo nuevamente una contra no conocida en el nomenclator luchístico.

Esta es una de las razones del por qué la lucha canaria no tiene fin en la variedad de sus ejecuciones. Este es su mayor valor deportivo y científico.

Al luchador que emplea las contra más que otras luchas, se le llama contrista o contrero.

Pero los luchadores no deben actuar a la contra. Deben conocerlas todas, como es lógico, pero no esperar siempre a los ataques del contrario para emplearlas. Lo bonito e interesante en la lucha canaria es siempre atacar el uno al otro, y en medio de la acción poner en juego toda la variedad de luchas que sean precisas.

Cuando los luchadores lleguen a tener ese concepto de la lucha canaria, es cuando serán verdaderamente técnicos.

A un luchador no se le puede decir que conoce la lucha canaria o que es un luchador técnico sólo porque siempre ejecute una misma lucha o porque sea muy difícil de tumbar.

Esta clase de luchadores terminan aburriendo y siendo pesados al espectador. Al principio gusta de verlos, pero luego cansan y nunca son considerados como luchadores técnicos ni conocedores de la lucha canaria.

El luchador, para ser técnico y para ser considerado como un verdadero luchador, tiene que saber emplear todas las luchas y demostrar que sobre ellas tiene un dominio completo de ejecución. Esas fueron las virtudes de los grandes atletas como Camurria, Angelito, Jeremías Reyes, Pollo de Gáldar, Pollo de Las Canteras y Pepe El Sopo.

RECONTRAS.—La recontra es la lucha por la que se contrarresta la contra.

La recontra generalmente tiene lugar cuando el atacante inicia la lucha y no pasa del amago. Es decir, que para que el ejecutante tenga tiempo de realizar la recontra, debe esperar a que el atacado haga la contra al amago, y entonces el atacante responde por la recontra.

Y en este caso la recontra no es sino la contra del amago. O sea, que el atacante debe hacer el ataque en forma de amago simplemente, pero con la suficiente sutileza de dar la impresión de que va a rematar la lucha por ese amago.

Ahora bien, para que el atacado evite la recontra, lo que tiene que hacer es responder al amago con la contra, con toda energía y velocidad para no dar tiempo al atacante a efectuar la recontra.

La recontra también puede llegar a realizarse si el luchador resiste la acción del contrario con la contra y le da tiempo a recurrir a los movimientos de la recontra.

OBSERVACION GENERAL N.° 1.—Con el fin de que el aprendiz o luchador amplíe la técnica de las ejecuciones de las defensas y de las contras, puede recurrir al estudio de las luchas principales o básicas, y que son las que encabezan los capítulos con la ejecución.

Es decir, que, por ejemplo, si en la contra número 7 del toque para atrás explicamos que es la «sacada» de aire, el luchador puede ampliar esa lucha estudiando «la sacada» de aire en el capítulo 6 con sus correspondientes párrafos técnicos.

Además, como consecuencia de la ilación, tendrá que tener en cuenta la trayectoria de las demás luchas. Es decir, que en la mencionada contra n.° 7 de Toque para atrás, y que es la sacada de aire, pueden luego emplearse a continuación las defensas y contras señaladas en el capítulo 6 de la «sacada» de aire.

VII.—«Campo de Caída»

Esto del «campo o zona de caída», es un fenómeno técnico que se da en la lucha canaria y que todos deben conocer para poder llegar a veces a lograr la caída del contrario.

El campo de caída es el lugar que tiene que dejar libre el ejecutante de una lucha, sea del tipo que sea, para que el atacado tenga dónde caer libremente.

Si al ejecutar una lucha no se produce este campo o zona de caída, el atacado generalmente no cae, o cae dificilmente, y a veces el atacante por ignorar o por no dejar éste zona o campo libre, es él mismo quien cae.

A veces «la zona de caída» queda ya definida o lograda por la ejecución de ciertas luchas, pero en otras muchas, —y en casi todas— podríamos decir, que es el atacante el que tiene que calcularla y saber precisar.

Podríamos decir también que el «campo de caída» es el movimiento que tiene que hacer el atacante, de huir, ladear o esquivar su cuerpo para que el atacado no tropiece con él y tenga donde caer.

En otros casos, el atacado no debe dar lugar a que el atacante pueda producir el «campo de caída», y con ello lograría en la mayoría de las veces no caer, y hasta lograr que quien caiga sea el atacante.

Podemos observar este fenómeno, por ejemplo, cuando se ejecuta el traspiés derecho como lucha de ataque y en donde le basta al atacado abalanzarse sobre el atacante para tumbarlo. Al abalanzarse sobre el atacante, lo que ha hecho el atacado es cubrir con su mismo cuerpo el «campo de caída».

Otras veces el «campo de caída» es cubierto por el polígono de sustentación, y con el cual, si el luchador atacado lo logra, queda defendido, o mejor dicho, queda equilibrado y no cae, por lo que en la cuestión de los desequilibrios y el campo de caída, el ejecutante de una lucha tiene que efectuarla con una velocidad superior a la que pueda emplear el atacado en buscar el polígono de sustentación.

Existen muchas luchas en las que le basta al atacado cubrir el «campo de caída abalanzándose sobre el ejecutante de costado derecho en posición diagonal.

En este caso las luchas más indicadas para cubrir con éxito el «campo de caídas» son las que ejecuta el atacante, como el traspiés derecho, el desvío, el toque por dentro, la tronchada, la zancadilla, la dobladilla, la cogida de muslo, la cadera izquierda, etc.

VIII.—El Estilo

Cuando el luchador ha adquirido el dominio completo de la técnica de la lucha canaria, es cuando puede llegar a tener un estilo. Porque estilo no es sino eso: la facilidad conque se ponen en práctica los factores mecánicos de la técnica produciendo la belleza y la plástica escultórica en las figuras de la lucha canaria.

En la lucha canaria el estilo no viene dado por las formas de ejecutar la lucha, sino por la elegancia y vistosidad de esa ejecución.

El aprendiz dificilmente llega a comprender cómo se le da estilo a una lucha o a una ejecución cualquiera, y a consecuencia de ésto, el preparador tiene que adentrarse en la mecánica de la lucha para poder extraer de ella ese estilo y enseñárselo al neófito.

El lograr la enseñanza del estilo es una de las grandes virtudes del Preparador.

Las bases en que se apoya el aprendizaje del estilo son las siguientes:

1.—Estudiar teóricamente la mecánica y proceso de los movimientos de la lucha.

2.—Comprenderla perfectamente y tener una imagen mental exacta de cómo es en todos sus pormenores.

3.– Preparar el cuerpo, y en especial las zonas anatómicas que entran en la mecánica de cada lucha, para que actúen con precisión y soltura.

Y partiendo de aquí, el aprendiz, bajo la dirección del Preparador da a la lucha una ejecución limpia, enérgica, elegante, con un aire de dominio y prestancia, evitando por todos los medios la acción o ejecución desesperada y desordenada.

IX.—Relaciones de la Lucha con la Física

Toda la técnica y el estilo de la Lucha Canaria se basa en las leyes de la Física, concretamente, en lo que se refiere a la Estática y la Dinámica.

Para ello se tiene que saber, como condición necesaria, que la gravedad del cuerpo se desplaza con tanta más rapidez cuanto más violento es el desnivel que tiende a producirlo, y que también, en cualquier posición que el cuerpo se encuentre, si separamos uno de sus miembros, flexionamos o inclinamos una de sus partes, el centro de gravedad se desplaza en el mismo sentido. Si lo hacemos con brusquedad, aquél cambia con rapidez tirando del resto del cuerpo.

El centro de gravedad del cuerpo es, pues, el punto de aplicación de la resultante de los pesos de todas sus partes, no pudiéndosele asignar una posición fija en él, pero depende siempre de la posición del cuerpo o de algunas de sus partes.

La situación del centro de gravedad del cuerpo está aproximadamente a la altura del ombligo en posición de pié.

Por lo tanto, dada la posición de partida para la lucha canaria, el centro de gravedad ya no se encuentra en el mismo sitio que estando de pié. El centro de gravedad se ha desplazado hacia adelante, con

lo que quiere decir que el cuerpo, por lógica, está desnivelado y en posición de caer.

Si no cae es por la razón de que los luchadores se agarran equitativamente.

El luchador, para basarse en esta teoría de la gravedad del peso, tiene que estudiar, ensayar y ver todas las posiciones en que el cuerpo del contrario puede ser desnivelado.

Conociendo esa parte, sabe que accionando con energía es capaz de hacerle perder el equilibrio al contrario por cualquier lucha.

Cuando un luchador no desequilibra a otro es porque los momentos estáticos de las fuerzas son nulos. De aquí que los luchadores siempre tienen que estar relacionando sus movimientos y sus fuerzas con las leyes de la Física para lograr la obtención de los desequilibrios.

Nada puede dar una expresión tan clara de las leyes de los equilibrios y desequilibrios como las funciones musculares del cuerpo humano obrando bajo los efectos de la fuerza. Porque para que tenga razón de existir la Estática tiene que haber movimientos o deformaciones de movimientos que obliguen al cuerpo o al músculo a estirarse o a encogerse. Las causas de movimientos o deformaciones de éstos son las fuerzas. Estos movimientos, o deformaciones de movimientos, son producidos por las fuerzas musculares cuando no encuentran una reacción de iguales magnitudes que las contrarresten y las obliguen a permanecer en reposo o en equilibrio.

Cuando actúan dos fuerzas, por ejemplo, las de los dos luchadores, y son iguales y en sentido contrario u opuesto, hay equilibrio. Por lo tanto, no existe la resultante de esas fuerzas, y consecuentemente el centro de gravedad tampoco se halla mientras no varíe una de las magnitudes, porque precisamente la fuerza contraria pasa por el punto de apoyo unas veces, y otras por el de la base de sustentación, y para poder mover el cuerpo hay que hallar lo que se llama momento de la fuerza, que hay que encontrarla con relación al punto de apoyo en que se fija, y por otra parte, en cuanto al centro de gravedad tiene que salirse fuera de la base de sustentación para que la resultante dé el desequilibrio.

Así que dentro de esta parte de la Estática, todas las fuerzas, o fuerzas aplicadas a un cuerpo, están en equilibrio cuando su resultante no existe, es decir, cuando las fuerzas concurrentes no dan lugar a la formación del triángulo o paralelogramo de fuerzas. Por lo tanto y

como principio de las relaciones de la lucha canaria con la Física tenemos:

1.—Dos fuerzas aplicadas al mismo punto tienen igual intensidad y dirección, pero en sentido opuesto se equilibran y en el caso de la lucha los cuerpos no caen.

2.—Cuando un sistema de fuerzas está en equilibrio, éste no se altera al suprimirse o añadir varias fuerzas que se equilibran entre sí.

De estos dos principios se deduce que una fuerza aplicada a un cuerpo puede trasladarse en su misma dirección a otro punto invariablemente unido al primero. Es lo que ocurre a los luchadores cuando se desplazan.

Es decir, que si el luchador A. le aplica una fuerza en cualquier punto al luchador B. para moverlo o desplazarlo, el luchador B. tiene que oponer otra fuerza igual en intensidad y dirección a la que hizo el luchador A., pero en sentido opuesto entre sí, y como las fuerzas en este caso se equilibran y se anulan queda la fuerza del luchador A. desplazando al luchador B. en la misma dirección que la suya.

Consecuentemente, dos fuerzas se equilibran, es decir, se neutralizan mutuamente sus acciones, cuando por adición de las mismas no resulta ningún par de fuerzas, o cuando su suma resultante es nula.

Es decir, que dos fuerzas iguales y contrarias se equilibran. Varias fuerzas que están en equilibrio cada una de las componentes es igual y contraria a la resultante de las otras fuerzas restantes.

Las fuerzas de dos luchadores pueden ser concurrentes, y ello sucede cuando las aplican en un mismo punto y no tienen la misma dirección.

La resultante de estas fuerzas es otra fuerza representada en intensidad, dirección y sentido por la diagonal del paralelogramo construido sobre los vectores que representan las fuerzas componentes.

Estas consideraciones que quedan apuntadas, o simplemente esbozadas, es en cuanto se refiere a la Estática. En el otro campo de la Dinámica, vemos que al actuar sobre un cuerpo una fuerza que no está equilibrada, se origina un cambio de movimiento y de posiciones, dándose en este caso lo que se conoce con el nombre de inercia.

La Dinámica estudia el movimiento del cuerpo con relación a la fuerza que en él actúa.

Dentro de estos fenómenos físicos, se encuentra la «palanca» y sus leyes todas en íntima relación con la Lucha Canaria, y que nos privamos de exponer su estudio por no hacer demasiado largo este trabajo. Unicamente hemos querido exponer brevemente las relaciones de la Lucha Canaria con las leyes de la Física.

Capítulo 2.º

REGLAS Y DEFINICIONES QUE CONVIENE CONOCER

1.—El Arbitro es la autoridad deportiva suprema en el terrero, técnicamente, única y apelable durante los encuentros, y lo mismo los luchadores que el público, deben acatar sus fallos sin protesta ni discusión alguna. No obstante, los clubs tienen el deber de informar a la Federación sobre la actuación de los mismos en la forma prevista reglamentariamente.

2.—Los Arbitros, han de ser absolutamente respetados en el ejercicio de su cargo, y tanto los luchadores y entrenadores como los miembros federativos y de las directivas de los Clubs, están obligados, BAJO SU RESPONSABILIDAD, a apoyarles, ampararles y protegerles en todo momento, para garantizar la independencia de su actuación en el terrero, así como su integridad personal fuera de él, y a interesar la intervención de la autoridad gubernativa, si fuera preciso, a los mismos fines.

El incumplimiento de este precepto será severamente sancionado y cuya sanción recaerá en el club propietario, o usuario del campo de luchas.

De conformidad con las facultades discrecionales, es de la competencia del Arbitro:

3.—Cuidar de las aplicaciones de las reglas arbitrales y de todas aquellas que el Organismo federativo legislare en bien de la lucha.

4.—Tomar nota de todas las incidencias, ejercer las funciones de cronometrador y cuidar de que todas y cada una de las «agarradas», tengan la duración reglamentaria de tres minutos.

5.—Cuando los luchadores permanecen atacándose continuamente, la duración de tiempo es de 5 minutos.

6.—Detener el curso de la lucha cuando se infrinjan las reglas, ordenar la ejecución de los castigos correspondientes; suspender temporal o definitivamente el encuentro, por efecto de los elementos naturales; por intervención de los espectadores o por otros motivos análogos, con obligación de informar siempre en tales casos al Organismo competente en el encuentro de que se trate.

7.—Amonestar a todo luchador que observe conducta inconveniente, o proceda de modo incorrecto y expulsarle del terrero en caso de reincidencia.

8.—La posición de partida o «guardia» de la lucha canaria, debe ser correctísima, tal como se aclara en el capítulo 3.°

9.—Cuando los luchadores caen al suelo, el árbitro debe estar atento y seguro de quien cae primero para darlo por vencido.

10.—Si ambos luchadores en verdad, cayeron o llegaron al suelo al mismo tiempo, dar la lucha como tabla o revuelta, no siendo válida para ninguno de los dos, teniendo que «agarrar» de nuevo.

11.—Cuando una lucha sea rematada fuera del círculo o raya del terrero, debe ser anulada instantaneamente, haciendo sonar el pito.

12.—Si una lucha es iniciada dentro del círculo del terrero y por la forma de ser rematada el luchador cae fuera, la lucha no es válida.

13.—Si un luchador ataca y en el forcejeo sale junto con el contrario del terrero, la agarrada es suspendida y no vale.

14.—Si un luchador ataca y en el forcejeo sale junto con el luchador del «terrero» y lo tira fuera de él, la lucha no vale.

15.—Si un luchador cayera partiendo o tocando la raya del terrero, la lucha no vale.

16.—Está prohibido continuar luchando fuera de la raya o círculo del «terrero», siendo nulo todo lo que ocurra fuera de él.

17.—Desde que los luchadores salgan de la raya del terrero, el árbitro hará sonar el pito sin vacilación de ninguna clase y suspenderá la «agarrada» y deberán «agarrar» de nuevo en el centro del «terrero». (Véase lo dicho sobre el «terrero»).

18.—Cuando por razones justificadas deban ser separados los luchadores, el árbitro hará sonar el pito para que no continúe la lucha, estando obligados los dos luchadores a pararse y oir al árbitro.

19.—A todo luchador le está prohibidísimo colocar su cabeza contra la clavícula derecha del contrario.

El árbitro entonces llamará la atención al luchador y, si es reincidente en la falra, lo elimina o descalifica dándolo por caído.

20.—A todo luchador le está prohibido colocar su cabeza contra el pecho del contrario cuando se mete debajo.

21.—A todo luchador le está permitido meterse debajo, pero para atacar.

22.—Si los luchadores permanecen 3 minutos agarrados sin atacarse, son separados.

23.—Cuando el tiempo de la agarrada ha llegado a los 3 minutos de duración y los luchadores se están atacando o están llevando a cabo alguna lucha, hay que esperar a que termine el ataque, dándose por válido lo que de ella resultase.

24.—Si el tiempo reglamentario ya ha pasado, y después no se atacan, son separados o eliminados según el caso en que se encuentren.

25.—Si los luchadores agarran tres veces sin poderse tumbar, son eliminados y el árbitro los da por caídos a los dos, anotándose cada bando un punto.

26.—Si en algún encuentro se diera la circunstancia de que dos luchadores al «agarrar» por segunda vez (presumiendo que en la primera hubiese caído uno de ellos) no iniciaren ningún ataque, se controlará rigurosamente por el árbitro el tiempo de 3 minutos de estancia en el terrero. Transcurrido el tiempo señalado serán retirados, pasando a «bregar» otra pareja, y una vez que esta haya terminado la primera «agarrada», agarran nuevamente, por tercera y última vez. Porque si transcurrido el tiempo reglamentario, tampoco se tumbaren, el árbitro dará la victoria al luchador que venció en la primera agarrada.

27.— Si dos luchadores que ya se han dado una lucha cada uno, en sus respectivas agarradas anteriores, y en esta tercera agarrada transcurre el tiempo reglamentario sin tirarse (3 minutos), estos luchadores son separados y eliminados, contando el marcador un punto más para ambos equipos, por sus dos respectivos eliminados.

28.—Si una vez empezada una «agarrada», ésta tuviera que ser suspendida por cualquier circunstancia, desorden en la ropa de alguno de los luchadores, etc., el tiempo que haya transcurrido, queda contado, y una vez reanudada la citada «agarrada», se continúa contando, sumando este tiempo al anterior, hasta completar los tres minutos.

29.—Si el árbitro queda en duda en el momento de la caída de los luchadores, no pudiendo concretar quien ha sido el vencedor, o si fue

tabla y por tanto una «agarrada» nula, tiene que consultar con el Jurado, formado previamente para tal fin y fallar en consecuencia.

30.—El Jurado estará formado por tres jueces, representados por personas de reconocida imparcialidad, que sin derechos ni obligaciones puedan ayudar al árbitro, en las dudas que surgieren. Estas personas han de estar situadas en distintos puntos del «terrero» y llegado el momento de ser consultadas, es su opinión exclusiva, por mayoría de votos la que ha de contar, para que el árbitro falle en consecuencia.

31.—Si la lucha va 11 a 11 y quedan los dos últimos luchadores por agarrar, estos, entre «agarrada» y «agarrada» tienen derecho a un descanso de dos minutos. Y si por cualquier circunstancias éstos no llegaren a tumbarse, asímismo quedarían eliminados y la lucha terminaría empatada por ambos equipos.

32.—Si en cualquier «agarrada» el árbitro apreciara que existe intento de eliminación, por parte de alguno de los luchadores, haciendo retrasar la ejecución, el árbitro debe apreciar en este caso, si el luchador coloca su mano derecha en la boca-pierna del pantalón simplemente para agarrarlo, o coloca su puño contra la ingle izquierda en actitud de empuje. En este último caso, el árbitro le obligará a llevar de nuevo su mano a la espalda. Porque tener la mano derecha agarrando de la boca-pierna izquierda, no es lo mismo que empujar al contrario hacia atrás para que este no ataque.

33.—En consecuencia, la mano derecha en la boca-pierna izquierda del contrario ha de tirar por éste hacia sí, bien para levantarlo, encaderarlo, emburrarlo, tocarle para atrás, hacer el cango derecho por dentro o por fuera, la chascona, la sacada de aire, zancadillearlo, etc., etc.

34.—El árbitro ha de dar por eliminado, al luchador que insistiera en no adquirir la guardia o posición de partida con la corrección debida al comenzar la lucha.

Definición de la lucha canaria

La lucha canaria, es un juego atlético o deporte en el que dos individuos, colocados en posición de partida (véase la figura 4) agarrando ambos respectivamente, con su mano izquierda la boca-pierna derecha del pantalón del contrario, y su mano derecha sobre la espalda o en libertad, procuran vencerse el uno al otro emplean-

do manos y pies hasta lograr desequilibrarse y hacer caer a uno al suelo, o tocar éste con alguna parte de su cuerpo, que no sea las plantas de sus pies. Para lograr este fin se entabla una lucha, la cual tiene que desarrollarse con toda nobleza y virilidad, sin intención de causarse el más mínimo daño, por lo tanto, ni se usan llaves ni golpes.

Cuando uno de los contendientes, o los dos hayan caído al suelo, la lucha ha terminado, quedando vencido el que primero haya caído.

Si se da el caso de que ambos luchadores caen a un mismo tiempo, la lucha es nula teniendo que volver a «agarrar» de nuevo.

Todo luchador está obligado a procurar que el contrario nunca llegue al suelo violentamente para que no se haga daño. A veces el luchador no puede evitarlo, pero siempre ha de quedar fuera de su intención, el haber ocasionado el golpe.

Es esencial, aunque no obligado, en todas las luchas o movimientos, después de la posición de partida, continuar agarrando por la boca-pierna derecha, con la mano izquierda, porque así se está más seguro para los ataques y defensas.

Si el luchador desprende su mano izquierda de la boca-pierna del pantalón, tiene que agarrarse inmediatamente a donde pueda, para evitar la ventaja del contrario.

Del «Terrero»

El «terrero» es el lugar en dónde se desarrollan las luchas o «agarradas». Consiste en un círculo no inferior a 10 metros de diámetro. Debe ser de tierra o arena, pero si las luchas tienen lugar en sitio duro, este será cubierto de serrin o de una materia blanda para amortiguar las caídas.

El «terrero» estará delimitado claramente por dos círculos concéntricos señalados por una línea de cal o pintura blanca de unos ocho centímetros de ancho.

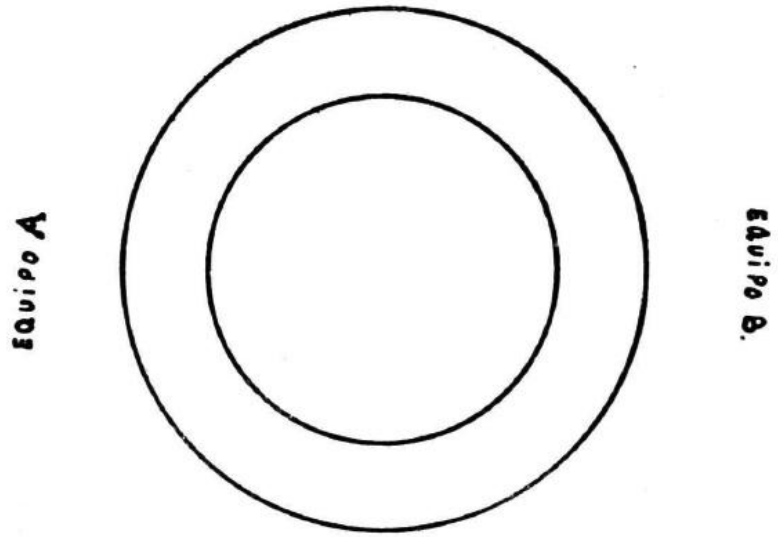
Entre ambos círculos habrá una distancia mínima de un metro, o sea, que el círculo máximo deberá ser de 11 metros de diámetro.

Durante las «agarradas» pueden presentarse los siguientes casos:

1.—Si los luchadores salen atacándose del primer círculo y caen dentro de la corona circular o anillo comprendido entre las dos cir-

cunferencias, la lucha es válida, dándose por vencedor al que haya tirado al contrario.

2.—Si los luchadores salen del primer círculo, ya están advertidos



Terrero de lucha

de que si caen fuera del segundo círculo o sobre la raya del mismo, la lucha no es válida.

Resumiendo: Toda caída que se produzca en cualquier punto dentro del círculo máximo, vale. Toda caída fuera del círculo máximo no vale.

De la «agarrada»

La «agarrada» es el lapso de tiempo que emplean dos luchadores en vencerse.

La «agarrada» es lo que el round o asalto en el boxeo.

Al comenzar la «luchada», el árbitro acompañado de los dos capitanes de equipo en el centro del «terrero», sortea con una moneda quien debe sacar primero. Es decir, qué bando saca primero un luchador al terrero; hecho ésto, el bando contrario envía al suyo para que ambos se enfrenten. Estos adquieren la posición de partida tal como se explica en el capítulo 3.°

El desarrollo de la contienda es de la siguiente forma:

Sale un luchador por cada bando y cuando éstos se hayan dado una lucha o estén agarrados durante el tiempo reglamentario (3 minutos), se retiran por orden del árbitro y salen otros dos, uno por cada bando, y dada la primera, se retiran. Vuelven a salir los dos luchadores primeros, y si el mismo que dio la lucha primera vuelve a vencer, entonces el contrario queda eliminado, anotándose el bando del vencedor un punto; pero si empatan a una lucha, queda pendiente la tercera y última, que es la decisiva, resolviéndose después que hayan agarrado los anteriores. Y así se va desarrollando la luchada hasta el final.

Resumiendo: Para que un luchador elimine a su contrario tiene que tumbarlo dos veces. Puede ser que le dé las dos luchas seguidas y no lleguen a la tercera. Pero si cada uno lleva una lucha a favor, hay que agarrar la tercera y última que es la decisiva.

Todo luchador está obligado a tirar hasta dos contrarios seguidos y luego puede retirarse a descansar si lo desea.

En la lucha canaria no cuenta para nada el peso de los luchadores, pudiéndose enfrentar a uno de más peso, otro de menos y viceversa. Pues dada la nobleza y artisticidad de este deporte, un individuo de 1'70 de estatura y menos de 70 kilos de peso, puede enfrentarse y «agarrar» con toda las posibilidades de triunfo a otro luchador de 1'90 por ejemplo, aunque su peso sea más de cien kilos. Con esto dejamos aclarada una de las cuestiones más discutidas e interesantes de nuestro vernáculo deporte.

Digamos de paso que antiguamente y hasta el año 1943, el sistema en el orden de las «agarradas» era el de la lucha corrida, consistente en que cada pareja no se daba sino una sola lucha. Es decir, cada pareja agarraba una sola vez y el que caía era vencido y eliminado, anotándose el bando del vencedor su punto correspondiente.

El vencedor continuaba en el «terrero» hasta vencer a tres contrarios, retirándose después a descansar, si lo deseaba.

El enfrentamiento de los luchadores no está previsto de antemano, sino que se enfrentan según el capitán de equipo o Preparador de los respectivos bandos les va ordenando su salida.

De los desafíos

Un luchador puede retar o desafiar a otro con el fin de tener una «agarrada» individual con él.

Estos desafíos se desarrollan con la ventaja de 5-3. Es decir, que el luchador para considerarse vencedor del contrario tiene que tumbarlo tres veces. Si ambos se han dado dos luchas cada uno, la victoria se resuelve en la quinta y última «agarrada».

Los desafíos pueden tener lugar en cualquier momento de la luchada siendo el resultado totalmente independiente a ésta para todos los efectos.

Los desafíos se conciertan para hacer valer la supremacía sobre el contrario con carácter puramente personal.

El traje de la lucha canaria

El traje del luchador o ropa de brega se compone de tres piezas, a saber; a) camisa; b) pantalón; y c) pantalón de punto.

La camisa de manga corta hasta la mitad del brazo, llegará hasta la rodilla y con la debida holgura para que no impida los movimientos que los luchadores tienen que ejecutar en la «brega».

El pantalón llegará por debajo de la rodilla, arremangándose hasta la parte alta del muslo o ingle. Las bocas-piernas del pantalón deben quedar con una anchura de modo que solo quepan dos dedos puestos de canto entre el muslo y el remango de éste. A veces esta anchura puede oscilar entre los 5 y 9 centímetros con el objeto de que la mano del contrario agarre con facilidad y pueda entrar y salir sin dificultad. El pantalón de punto va debajo del pantalón de brega, ajustado al muslo por un elástico. Es preferible que este pantalón sobresalga por debajo del de brega, siempre ajustado al muslo.

Cuando el luchador introduce su mano izquierda para «agarrar» el pantalón, no debe coger el pantalón de punto.

El traje de «brega» —camisa y pantalón— ha de ser de tela lo suficientemente fuerte para que pueda resistir sin fáciles roturas la dureza propia de la lucha.

El principal distintivo consiste en llevar cada luchador en la ca-

misa, en su parte trasera, el nombre completo del club con letras marcadas en tinta china o bordadas.

La lucha canaria se practica con los pies descalzos.

Del capitán de equipo

Sus obligaciones son:

Representar en todo momento en el «terrero» al club y al luchador.

Imponer en todo momento la disciplina a los luchadores.

No permitir que ningún luchador intervenga en discusiones, ni aclaraciones, bien sea con el árbitro, con otros luchadores o con el público.

No discutir los fallos del árbitro.

No andar con marrullerías, ni consultas inútiles, que desdicen de su autoridad y molestan al público.

Ordenar la salida al «terrero» del luchador para que se enfrente con su rival, si esa función no está reservada al Preparador por orden de la directiva.

El capitán de equipo es responsable de todas las indisciplinas y escándalos que promuevan los luchadores de su bando, y a veces de los promovidos por el contrario, si su mala intervención ha dado lugar a ello.

Tener en cuenta que un fallo arbitral nunca es anulado porque el capitán se ponga a protestar.

El capitán debería informar por escrito a la Directiva después de cada encuentro sobre todas las incidencias, y demás observaciones que hayan tenido lugar durante la «luchada».

El capitán debe presentarse con su equipo al «terrero» un poco antes de la hora señalada en que está anunciado el encuentro de lucha.

Cualquier incumplimiento de los que afectan directamente al capitán, puede ser tomado en cuenta por la Directiva del Club y por la Federación de Lucha para proceder en contra suya.

De los luchadores

Sus obligaciones son:

Acatar y cumplir todos los acuerdos y órdenes de la Directiva del Club, así como los de la Federación de Lucha.

Defender en todo momento los intereses y prestigio del Club a que pertenecen.

Acudir a los encuentros cuando para ello hayan sido designados por el Preparador.

Avisar con la suficiente antelación si no pueden acudir a un encuentro, exponiendo las razones, para que el Club cite a otro en su lugar.

Acudir a los entrenamientos en el día y hora señalado para ellos.

Guardar la disciplina y obediencia necesaria en el «terrero».

Acatar los fallos y órdenes del árbitro.

Acatar con disciplina las órdenes del capitán de equipo.

No provocar ni andar con marrullerías.

No discutir con los demás luchadores, ni con el árbitro, sino por el contrario, observar en todo momento corrección, disciplina y buenos modales.

Presentarse siempre con la indumentaria deportiva en debidas condiciones de limpieza, pulcritud y decoro y sobre todo llevar siempre bien colocado el pantalón de punto, requisito sin el cual no se le permite luchar.

Portarse siempre en medio del «terrero» cumpliendo las reglas de la lucha y la nobleza característica del luchador canario, tanto para con el contrario como para el público en general.

Salir al «terrero» cuando se lo ordene el capitán o Preparador.

El incumplimiento de las obligaciones que la Federación reconoce en el luchador puede ser tomado en cuenta por ésta o por el Club para proceder en consecuencia.

Sala y Club

Sala de Lucha Canaria y Club de lucha son dos conceptos diferentes.

La Sala es el lugar en donde el Preparador titulado por la Federación de Lucha o por la Escuela de Preparadores, enseña la práctica técnica y toda la preparación necesaria para el perfecto conocimiento de la lucha canaria, así como la preparación gimnástica. Y el Club de lucha, es el equipo debidamente federado que contiende en las competiciones oficiales, en los campeonatos y en todos los encuentros que organice con otros clubs.

Los Clubs de Luchas están organizados según las normas de la Federación y son regidos por un Presidente y el resto de la Directiva.

La Sala de Lucha Canaria tiene un carácter más libre y su objetivo es enseñar a los que se inscriban, la práctica de la lucha canaria.

De los Cinturones

En la actualidad la Lucha Canaria consta de los siguientes cinturones.

Cinturón azul, que lo ostenta el campeón.

Cinturón rojo, que lo ostenta el subcampeón.

Cinturón negro, que lo ostenta el clasificado en tercer puesto.

Cinturón verde, que lo ostenta el clasificado en cuarto puesto.

Cinturón anaranjado, que lo ostenta el clasificado en quinto puesto.

Cinturón amarillo, que lo ostenta el clasificado en sexto puesto.

Estos cinturones son los que se exhiben al público como oficiales e impuestos por la Federación de Lucha. La Sala de Lucha Canaria también puede utilizarlos y concedérselos a los alumnos inscritos con el objeto de llevar una clasificación técnica de los mismos.

Los cinturones de Sala son iguales a los que la Federación, impone otorgándose al alumno a medida del conocimiento técnico que este vaya adquiriendo en las luchas, progresivamente.

La forma de concesión de cinturones en la Sala será la siguiente:

Cinturón blanco:	se concederá al alumno cuando conozca a la perfección toda la primera parte del Tratado Técnico.
Cinturón amarillo:	cuando a esa parte de aprendizaje, el alumno ha aumentado los ocho primeros capítulos de la segunda parte.
Cinturón anaranjado:	cuando el alumno ha aumentado a sus conocimientos los siete capítulos siguientes, o sea hasta el capítulo 15.
Cinturón verde:	cuando el alumno ha aumentado los siete capítulos siguientes, es decir, hasta el capítulo 22.
Cinturón negro:	cuando el alumno ha aumentado los siete capítulos siguientes, o sea hasta el capítulo 29.
Cinturón rojo:	cuando el alumno ha aumentado los siete capítulos siguientes, o sea hasta el capítulo 36.

Cinturón azul: cuando el alumno ha aumentado los siete capítulos siguientes, o sea hasta el capítulo 43.

Para poder extender al alumno el Carnet de Cinturón Azul, este tiene que poner de manifiesto toda la técnica de la lucha canaria y demostrar su estilo y suficiencia luchística. La técnica mínima que se le pide es la que se expone en este Tratado Técnico de la Lucha Canaria. Además el conocimiento perfecto de la parte de Gimnasia.

Graduación técnica

Cuando existe la Sala de Lucha Canaria dedicada a la enseñanza y perfeccionamiento técnico de la lucha, la clasificación técnica para obtener la graduación se basa en los siguientes puntos:

1.—Ejecución.
2.—Variantes.
3.—Remates.
4.—Amagos.
5.—Defensas.
6.—Contras.
7.—Recontras.
8.—Intentos de ataque.
9.—Equilibrios.
10.—Estilo.
11.—Coordinación Técnica.
12.—Continuidad de movimientos.
13.—Gimnasia.

Como se otorga la graduación

La graduación técnica dentro de la Sala se otorga de la siguiente forma:

El Preparador debe llevar un control o ficha donde anotará los conocimientos técnicos que vaya adquiriendo el aprendiz. Estos conocimientos son los puntos de la graduación técnica expuestos en el párrafo anterior.

Al alumno se le otorga el cinturón blanco cuando conozca a la

perfección toda la primera parte del Tratado. Comprobado que domina esa primera parte, el aprendiz para aspirar al siguiente cinturón que es el amarillo, está obligado a dominar perfectamente los ocho siguientes capítulos de la segunda parte del Tratado. Y así, a medida que va dominando los capítulos de que consta cada cinturón los irá obteniendo hasta llegar al cinturón azul de campeón.

En cada cinturón, el aprendiz tiene que demostrar la suficiencia de cada uno de sus puntos y en la ficha se señalan con las siguientes iniciales:

E.—Ejecuciones.—V= Variantes.—R= Remates.—A=Amagos.—D=Defensas.—C=Contras.— RC=Recontras.—IA=Intentos de ataques.—Eq=Equilibrios.—Et=Estilo.—CT=Coordinación Técnica.—CM=Continuidad de movimientos.—G=Gimnasia. Aprobado todo esto se le otorgará el cinturón al aprendiz. Cada ficha se emplea para el control de un cinturón y al fin de cada aprendizaje se le entregará al alumno un carnet del mismo color que el cinturón y en donde se hace constar que está graduado en dicho cinturón.

La ficha técnica para el control del alumno puede ser del mismo color que el cinturón a que este aspira.

El alumno nunca puede aspirar a un cinturón superior sin tener aprobados los anteriores.

LUCHA CANARIA

foto

SALA: «Santa Cruz C. L.»

FICHA TECNICA PARA EL CINTURON.....

Nombre y apellidos .....

Fecha de la inscripción..... Edad..... Peso.....

Talla..... Perímetro.....

Aprendizaje del capítulo N.º..... al capítulo N.º .....

	E	V	R	A	D	C	IRC	IA	Eq	Et	CT	CM	G
Capítulo n.º													
» »													
» »													
» »													
» »													
» »													
» »													
» »													

Observaciones: .....

.....

.....

Aprobado el Cinturón.....

Santa Cruz de Tenerife..... de..... de 196.....

Firma el Preparador

El manejo de la ficha es el siguiente:

El Preparador anotará en ella los datos personales que se indican.

Anotará también el aprendizaje y señalará los capítulos a que el aprendizaje pertenece.

En las casillas, cada letra significa el punto de la graduación técnica y en donde el Preparador con un signo cualquiera o una A señalará que el alumno es apto en cada uno de ellos y dentro del capítulo correspondiente.

Cada ficha es para un cinturón, y cada capítulo consta en dicha ficha de todos los puntos de la graduación técnica.

Cuando se hayan llenado las casillas y el Preparador haya comprobado la suficiencia o dominio técnico de todos los capítulos que el cinturón comprende extiende al alumno su carnet y le entrega el cinturón, el cual llevará el nombre de la Sala.

En las observaciones anotará las que se presenten ajenas a la casilla, como por ejemplo, si causa baja, si procede de otra Sala, si está enfermo, etc.

El Carnet que se le entrega al aprobado será del mismo color que el Cinturón.

foto	FEDERACION TINERFEÑA DE LUCHA CANARIA SALA: «SANTA CRUZ C. L.»

El Cinturón AZUL don .....

ha obtenido en las pruebas la calificación del Cinturón señalado en la práctica de la LUCHA CANARIA.

Santa Cruz de Tenerife..... de..... de 19.....

V.º B.º

El Presidente de la F. T. L. El Preparador

Modelo del Carnet de Sala.

Orden sucesivo de las luchas principales en el libro así como para los cinturones.

Capítulo	1.—Toque para atrás.	CINTURON AMARILLO (Sexto puesto)
id.	2.—Atravesada.	
id.	3.—Cadera izquierda.	
id.	4.—Cadera derecha.	
id.	5.—Burra o pardelera derecha.	
id.	6.—Sacada de aire.	
id.	7.—Tronchada.	
id.	8.—Chascona.	
id.	9.—Cango derecho por dentro.	CINTURON NARANJA (Quinto puesto)
id.	10.—Cango derecho por dentro girado.	
id.	11.—Cango derecho por fuera.	
id.	12.—Cango izquierdo por dentro.	
id.	13.—Cango chascón.	
id.	14.—Cogida de tobillo derecho por dentro.	
id.	15.—Cogida de tobillo derecho por fuera.	
id.	16.—Cogida de tobillo izquierdo por fuera.	CINTURON VERDE (Cuarto puesto)
id.	17.—Cogida de corva.	
id.	18.—Virada.	
id.	19.—Zancadilla.	
id.	20.—Toque por dentro.	
id.	21.—Toque por fuera o desvío por fuera.	
id.	22.—Desvío.	
id.	23.—Dobladilla.	CINTURON NEGRO (Tercer puesto)
id.	24.—Asentada.	
id.	25.—Agachadilla.	
id.	26.—Traspiés derecho.	
id.	27.—Traspiés izquierdo.	
id.	28.—Luchas por cogida de muslo.	
id.	29.—Cogida de muslo y levantada.	

id.	30.—Cogida de muslo levantada y remolino.	CINTURON ROJO (Sub-campeón)
id.	31.—Levantadas por las bocapiernas.	
id.	32.—Levantada boca-piernas y remolino derecho.	
id.	33.—Levantada boca-piernas y remolino izquierdo.	
id.	34.—Levantada boca-piernas y puesta en el suelo.	
id.	35.—Revoleadas.	
id.	36.—Brazo derecho por fuera.	
id.	37.—Luchas a lo zurdo.	CINTURON AZUL (Campeón)
id.	38.—Toque por dentro con la izquierda.	
id.	39.—Cango izquierdo por dentro girado.	
id.	40.—Desvío a lo zurdo.	
id.	41.—Burra o pardelera a la izquierda.	
id.	42.—Cango chascón.	
id.	43.—Cogida de tobillo izquierdo por dentro con la mano izquierda.	

Capítulo 3.º

COMO HAY QUE CUADRARSE

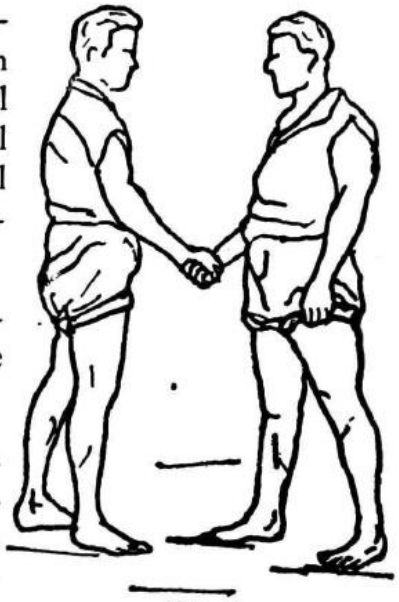
TRATA este capítulo de describir los primeros movimientos de la posición de partida o «guardia» de la Lucha Canaria. Es decir, la forma desde la cual se inicia la lucha o acción de la misma.

Una vez que los dos luchadores se encuentren en el centro del «terrero» y se hayan estrechado sus diestras como símbolo de amistad, nobleza y tradición (Fig. 1) ambos luchadores adquieren la «guardia» de la siguiente forma:

1.—Cada uno introduce su mano izquierda con la palma vuelta hacia arriba en el interior de la boca-pierna derecha del pantalón del contrario, dejando fuera el dedo pulgar, cierra la mano cogiendo el borde del calzón arremangado, aprisionándolo fuertemente. (Fig. 2).

La introducción de la mano en la boca-pierna del pantalón debe ser por la parte anterior o externa del muslo.

2.—Ejecutada esta operación adelantan ambos luchadores sus piernas derechas, flexionándolas por las rodillas un poco, mientras que la pierna izquierda permanece un poco retrasada y flexionada también



(Fig. 1)

con una distancia de unos 43 centímetros, más o menos, del pie derecho (Fig. 3).

(Fig. 2)

3.—Inclinan sus cuerpos hacia adelante por la cintura, hasta quedar sus hombros derechos juntos y a la misma altura, colocando cada uno de los luchadores la parte lateral derecha de su cabeza en el costado derecho del contrario véase fig. 3.

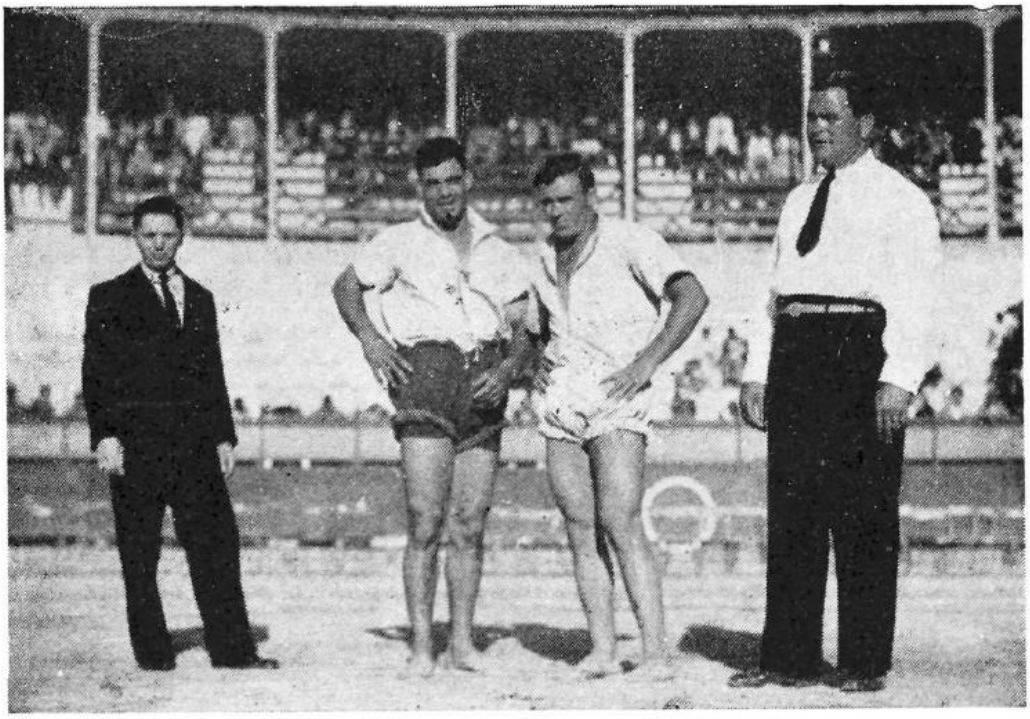
4.—Hecho esto, ambos luchadores con sus brazos derechos completamente en posición vertical, juntan las palmas de sus manos derechas hasta tocar con las puntas de sus dedos el suelo, pasándolas luego rapidamente al mismo tiempo por debajo del brazo izquierdo del contrario hasta colocarlas sobre la espalda (Fig. 3 y 4).

(Fig. 3)

Estos son los movimientos para la «guardia» o posición de partida en la lucha canaria, y después de este momento, (Fig.4) y aprobada por el árbitro la corrección de dicha posición, dará éste la señal de ataque haciendo sonar el pito. No siendo válido si se acometen antes de haber sonado la citada señal.

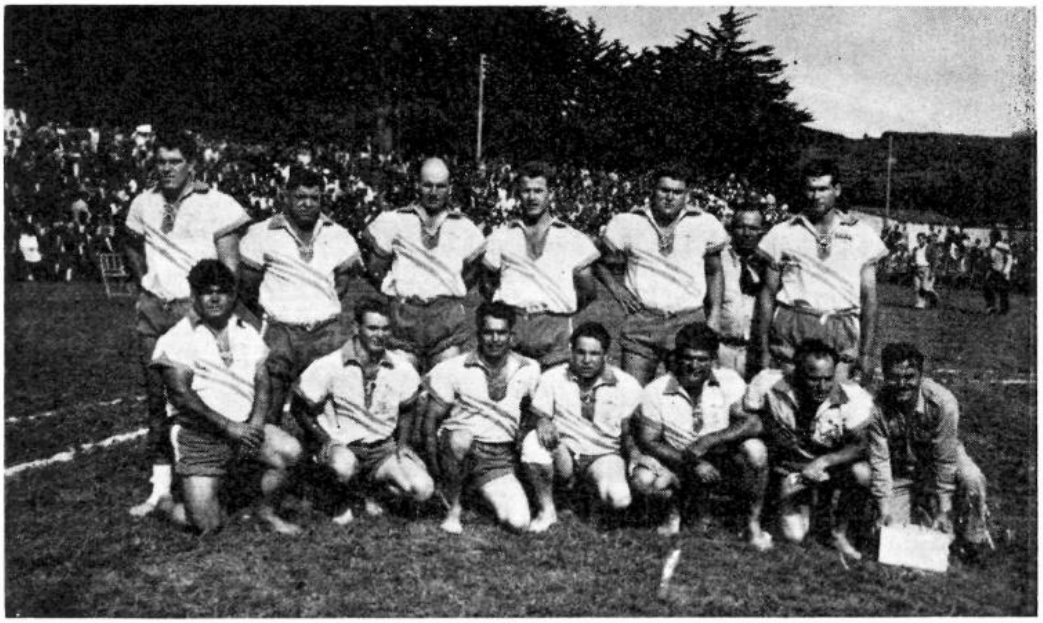
(Fig. 4)

Es decir, que los luchadores permanecerán con sus manos derechas sobre la espalda del contrario hasta que suene el pito.



De izquierda a derecha Angelito, Calero, Camurria y Rafael Deniz. La foto recoge el momento en que Calero y Camurria iban a ventilar uno de sus famosos desafíos

Este grupo fué tomado en Mayo de 1943 interviniendo las selecciones de Las Palmas y de Tenerife. Vestidos de luchadores de izquierda a derecha, José Rodríguez (Faro de Maspalomas) Manuel Marrero (Pollo del Buen Lugar), Avelino Delgado (Pollo de San Andrés) y Camurria



El Santa Cruz C. L. representativo de la capital de Tenerife, año 1960

De aquí que todo luchador que acometa a su contrario sin estar correctamente agarrado o «cuadrado», como se indica anteriormente, se expone a perder la lucha dándosele por caído, o sin llegar a este extremo, la lucha no es válida y el árbitro tiene que volverlos a «cuadrar» empezando nuevamente.

La finalidad de la lucha canaria es dar en tierra con el contrario, perdiendo la lucha aquel que primero caiga o ponga en el suelo cualquier parte de su cuerpo que no sean los pies.

Una vez logrado tumbar al contrario, la lucha no continúa y el vencedor, por nobleza y tradición, dá la mano al vencido ayudándole a levantar del suelo. A continuación, el árbitro se acerca al vencedor y le levanta su brazo derecho para hacer saber a los expectadores que fue éste quien venció.

Y para dejar concretadas, detalle por detalle, las zonas del cuerpo que han de colocarse perfectamente para lograr la posición de partida o «guardia», vamos a repasarlas una por una.

EL HOMBRO DERECHO DE CADA LUCHADOR.– Como primera regla en la «guardia» o posición de partida, es que los hombros derechos de los luchadores estén a la misma altura, a nivel uno con otro, sin que de ésta posición se puedan mover, hasta que el árbitro no haya dado la señal de comenzar la lucha tocando el pito.

Pero una vez iniciada la lucha, esa posición de hombros se puede variar si se quiere, bien metiéndolo debajo del hombro del contrario o colocándolo de perfil. La razón por la que los hombros al cuadrarse tienen que estar al mismo nivel, es porque quien lo coloca debajo antes de iniciarse la lucha tiene más ventaja.

Pero una vez iniciada la lucha, pueden, si quieren, colocarlo, aunque el contrario siempre debe procurar impedírselo, si lo cree conveniente, y lo conseguirá agachándose tanto o más que él, o atrayéndolo hacia si para cerrarle el paso.

La colocación y movimientos del hombro derecho es asunto muy importante en el desarrollo de las luchas y de las colocaciones. Con sus empujes y desplazamientos hacia abajo o hacia arriba, juegan un papel imprescindible en la ejecución y defensas de muchísimas luchas. Se ha de tener esto muy en cuenta con el fin de no ignorar las intenciones del contrario.

DE LA POSICION DE LAS PIERNAS.—El luchador debe tener

mucho cuidado de que sus piernas en cualquier lucha, balanceo, movimiento, desplazamiento, levantamiento o sacudida que le haga el contrario, tienen que quedar en perfecta colocación y equilibrio, dejando el cuerpo en buena colocación para poder iniciar los ataques o evitar los del contrario.

Por lo general, para obtener un equilibrio y una estabilidad de todo el cuerpo, las piernas deben permanecer abiertas y siempre la derecha más adelantada que la izquierda.

En toda lucha o ejecución, los luchadores deben vigilar meticulosamente el movimiento de los pies del contrario. En ellos residen todos los secretos del equilibrio, y si se aprovechan sus movimientos, se logrará fácilmente desequilibrarlo.

Además no se debe permitir nunca que el contrario logre la estabilidad desplazando sus pies en busca del nuevo polígono de sustentación. Para lograr esto hay que luchar con dominio y saber atacar en el momento preciso siguiendo la trayectoria o contra-nivel, atacando a los pies del contrario desde el momento en que los mueva o desplace.

DE LA POSICION DEL TRONCO Y CABEZA.—En la posición de partida, o sea al iniciarse la lucha, la colocación del tronco y cabeza es la que indica la figura núm. 4, pero después de iniciada la lucha, el luchador puede adquirir la posición que mejor crea conveniente.

Las posiciones de tronco y cabeza generalmente son dos: bien como la posición de partida o inclinando el tronco hacia la derecha colocando la barbilla sobre el hombro derecho del contrario. Siempre procurando no causar daño a éste con una presión excesiva.

La posición del tronco varía según las luchas que se vayan a ejecutar. Por tanto es importantísima su colocación.

En toda ejecución, el tronco es la parte del cuerpo que juega el papel más importante, por lo que su flexión, circunducción, o torsión deben obedecer a rápidos movimientos.

DE LA POSICION DE LAS MANOS.—La mano izquierda siempre debe estar agarrando el borde de la boca-pierna derecha del pantalón del contrario, aunque hay ocasiones y luchas en las que se hace preciso llevarla a otros sitios.

Para comenzar la lucha, la mano derecha tiene que estar colocada sobre la espalda del contrario, véase fig. 4, pero según la lucha que se puede ejecutar se desplaza al sitio que sea preciso.

Esta particularidad se indica en la descripción de las luchas. La mano derecha solo puede agarrar la boca-pierna izquierda del pantalón del contrario en el caso de ir a realizar una levantada, una cadera, un remolino o cualquier otra lucha que lo requiera, pero nunca con el fin de que permanezca en ese sitio para imposibilitar los ataques o movimientos del contrario.

Ya lo hemos aclarado en la regla número 32 y 33 página 56.

Más, insistimos en ello porque es importantísimo que tanto el luchador como el árbitro lo tengan presente. Es decir, la mano derecha puede estar colocada o permanecer agarrando el borde de la boca-pierna izquierda del pantalón del contrario pero nunca con el fin de paralizar la lucha.

Una vez dada la orden de iniciarse la lucha, es cuando el luchador tiene que estar en contínua espectativa de colocación. Todos sus movimientos tienen que obedecer a una permanente posición de equilibrio, sea cual sea la colocación y posición de su cuerpo, bien en el suelo o incluso levantado por su contrario, moviéndose, realizando la contra o la defensa, aguantando el empuje del contrario o cualquier otro fenómeno que se dé en el desarrollo de la «agarrada», el luchador tiene que procurar siempre el equilibrio.

Para atacar al contrario, la colocación básica de éste la apreciará el atacante cuando vea la oportunidad de su ejecución. (Véase lo dicho en los amagos).

Lo importante es saber realizar todas las luchas, que después el mismo reflejo dictará la oportunidad de ejecutar una lucha que esté en esa trayectoria ejecutoria.

La colocación no se le puede dictar al luchador porque es imposible, ya que él mismo es quien tiene que buscar la posición en que su contrario no le pueda atacar. Por eso decimos que es la oportunidad y continuidad de movimientos los que dan lugar a que las luchas se puedan realizar.

SEGUNDA PARTE

Capítulo 1.°

TOQUE PARA ATRAS

Ejecución

ESTA lucha se realiza de la siguiente forma:

a) Para poder ejecutar el toque para atrás, el ejecutante debe estar en posición de partida, o mejor aun, con su hombro derecho debajo del hombro derecho del contrario, mirando si puede, o alcanza a coger con toda la palma de su mano derecha la parte externa de la rodilla y corva izquierda del contrario.

b) Luego se abalanza en diagonal, o de lado derecho, sobre el contrario, hasta llegar a coger la citada corva. (Fig. 5).

c) Hecho esto, tira fuertemente por ella hacia si, empujándolo hacia atrás con todo el cuerpo y en especial con el hombro derecho. (Fig. 6).

(Fig. 5)

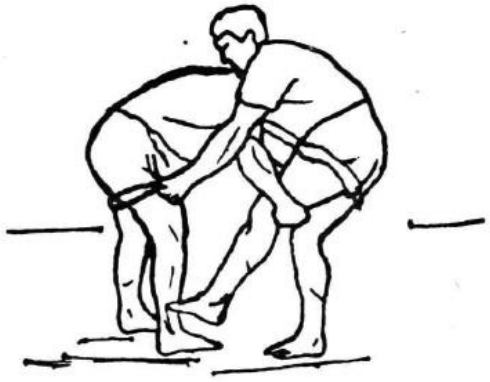
d) Al mismo tiempo que hace estos movimientos, el ejecutante tira hacia arriba por la boca-pierna derecha del pantalón del contrario empujándolo fuertemente a la vez, con la cabeza en el costado derecho girando hacia la derecha.

e) Al hacer el tirón por la pierna izquierda del atacado, el ejecutante, por circunstancias de las posiciones puede tirar por ella cruzándola por la

parte externa de su pierna derecha (Fig. 7) o bien hacia adentro pasándola por entre tus piernas (Fig. 6).

f) El ejecutante también puede hacer el toque para atrás pasando su mano derecha desde la espalda a la corva, y otras veces, puede

(Fig. 6)



(Fig. 7)

hacerlo teniendo su mano derecha colocada sobre la rodilla izquierda del atacado o en la boca-pierna izquierda.

g) Si el contrario está en perfecta colocación de piernas o correctamente en la posición de partidá, no se le puede hacer el Toque para atrás. Entonces para poderlo hacer el ejecutante tendrá que recurrir a un amago,

h) El Toque para atrás debe ejecutarse siempre que el contrario tenga adelantada su pierna izquierda.

VARIANTE

V-1.—**Con la barbilla sobre el hombro derecho.** Es de dificilísima ejecución el Toque para atrás en posición con la barbilla sobre el hombro derecho del contrario, pero puede realizarse si el ejecutante tiene la precaución, de que cuando va a tocar para atrás, gira con toda rapidez hacia la derecha bajando la cabeza.

El girar a la derecha bajando la cabeza, es con el objeto de poder quedar en mejor colocación para rematar la lucha por el toque para atrás.

Al hacer esta lucha desde esa posición, el atacante tiene que realizar el toque para atrás con empujón de frente.

A veces el luchador que realiza el toque para atrás desde esa posición, termina dando una vuelta sobre el hombro del contrario y su ataque queda sin efectividad.

Esta variante es dificilísima de ejecutar, además, para poderla realizar, el atacado debe tener su pierna izquierda al mismo nivel que la derecha, o más adelantada que ésta.

REMATES

R-1.—**Cango derecho bajo, por fuera**. El ejecutante al ir a realizar el Toque para atrás, puede a la vez, ejecutar un cango derecho por fuera, en la parte baja de la pierna izquierda del contrario y así rematar mejor la lucha (Fig. 8).

(Fig. 8)

Este cango lo hace de la siguiente forma: al mismo tiempo que ejecuta el toque para atrás, se entrega todo lo posible al cuerpo del contrario y lleva por fuera su calcañar a la pantorrilla o al talón de la pierna izquierda del atacado, tirando por ella hacia sí al mismo tiempo que lo hace también con su mano derecha por la corva.

El remate de cango derecho por fuera es posible cuando el ejecutante, al realizar el toque para atrás, lleva la pierna del contrario hacia adentro pasándola por entre sus piernas. véanse figs. 6 y 8.

R-2.—**Cango izquierdo por dentro**. Tiene lugar este remate con cango izquierdo por dentro, cuando el ejecutante realiza el toque para atrás cruzando la pierna izquierda del contrario por la parte externa de su pierna derecha véase fig. 7, rematando de la siguiente forma:

Mantiene en el aire la pierna izquierda con su mano derecha cogi-

da por la corva, cruza el tronco a la derecha y ejecuta el cango izquierdo por dentro. (Véase como se ejecuta el cango izquierdo por dentro en el capítulo 12).

R-3.—**Apoyando la rodilla derecha en la corva.** El ejecutante al realizar el toque para atrás, como en la figura 6, toca al mismo tiempo con la parte interna de su rodilla derecha en la corva izquierda del atacado resultando un remate más seguro del toque para atrás.

AMAGOS

El Toque para atrás es una lucha que para poder ser ejecutada, generalmente se tiene que recurrir a un amago, con el objeto de obligar al contrario a que adelante su pierna izquierda, ya que por la posición normal de la guardia, la pierna en que se realiza el toque para atrás la tiene siempre el luchador retrasada. El amago no sería necesario si la tuviera adelantada.

A-1.—**Amago de levantamiento de hombro derecho.** La técnica de este amago es la siguiente:

a) El ejecutante coloca su hombro derecho debajo del hombro derecho del contrario y su brazo derecho sobre la espalda, lo levanta fuertemente hasta lograr atraer a este de forma que su costado izquierdo venga a unirse con el costado derecho del contrario. (Fig. 9).

(Fig. 9)

b) Acto seguido, y con toda rapidez, el ejecutante pasa su mano derecha desde la espalda a la corva izquierda del atacado.

c) Momento en que con toda violencia se abalanza sobre él, tirando hacia si fuertemente por la pierna izquierda y empujándolo hacia atrás, especialmente con su hombro derecho.

d) Al mismo tiempo que hace estos movimientos tira ha-

cia arriba por la boca-pierna derecha del pantalón del contrario con su mano izquierda hasta dar con este en tierra.

El ejecutante también puede amagar y levantar su hombro derecho teniendo su mano derecha agarrando la boca-pierna izquierda del pantalón del contrario y atraer hacia si su pierna. Véase fig. 11.

(Fig. 10)

A-2.—**Amago de Toque por dentro.** El ejecutante realiza un amago de toque por dentro, con el objeto de que el contrario desplace hacia adelante su pierna izquierda, (Fig. 10) y logrado esto ejecuta el toque para atrás, véanse figs. 5, 6 ó 7.

(Fig. 11)

La lucha o amago más adecuado para la ejecución del Toque para atrás, es el Toque por dentro. Al realizar el ejecutante esta lucha, el contrario instintivamente busca o forma un nuevo polígono de sustentación para su equilibrio adelantando su pierna izquierda, y es éste el instante en que el atacante efectúa el toque para atrás (véase como se ejecuta el Toque por dentro capítulo 20).

A-3.—**Amago de Cadera derecha.** Este amago consiste en que el ejecutante tira por la boca-pierna izquierda del contrario y lo atrae sobre su cuadril derecho, o lo acerca todo lo posible. (Fig. 11). Logrado esto suspende el intento de seguir por cadera derecha y con toda

rapidez baja su hombro derecho todo lo posible, pasando su mano derecha a la corva izquierda del contrario tirándole por ella hacia sí y abalanzándose de costado derecho sobre él, lo empuja hacia atrás, en especial con su hombro derecho. Véase fig. 6.

A-4.—**Amago de movimientos giratorios a la izquierda.** El ejecutante con el objeto de colocarse perfectamente para realizar el toque para atrás efectúa este amago de la siguiente forma:

a) Desde la posición de partida o con el hombro derecho debajo del hombro derecho del contrario, el ejecutante realiza continuos movimientos hacia la izquierda describiendo un círculo.

b) Al mismo tiempo que hace esos movimientos va atrayendo hacia sí al contrario acercándolo a su costado derecho y metiéndose debajo de él.

c) A la vez que va haciendo los movimientos hacia la izquierda, mueve continuamente su hombro derecho hacia arriba y hacia abajo, hasta lograr unir su costado derecho con el izquierdo del atacado.

d) Lograda esta posición o ventaja ejecuta el toque para atrás sin dejar de girar en redondo hasta conseguir tumbarlo.

DEFENSAS

D-1.—**Burra o pardelera derecha virada.** Cuando el ejecutante va a efectuar el toque para atrás, el contrario, sea como sea, debe realizar al mismo tiempo una burra derecha o pardelera.

(Fig. 12)

Cuando la burra o pardelera, que es igual, no ha resultado efectiva, la acción del atacado se queda en defensa, por eso debe siempre intentarse realizar la burra, sea como sea. (Figs. 12 y 13).

D-2.—**Torsión a la izquierda.** Esta defensa es muy parecida a la anterior. Su ejecución es de la siguiente forma:

En el momento en que el ejecutante intenta tocar para atrás, el atacado gira todo su cuerpo a la izquierda, procurando obstaculizar el intento del atacante, desplazando hacia adelante su pierna derecha.

Igual que la defensa anterior, véase figura 12, pero simplemente torciendo a la izquierda, sin intento de burra.

D-3.—**Torsión del brazo izquierdo hacia adentro.** Para impedir con esta defensa que el contrario pueda llegar a realizar el Toque para atrás, el luchador tiene que torcer hacia adentro su brazo izquierdo cerrando el ángulo del mismo aprisionando con éste el brazo derecho del contrario.

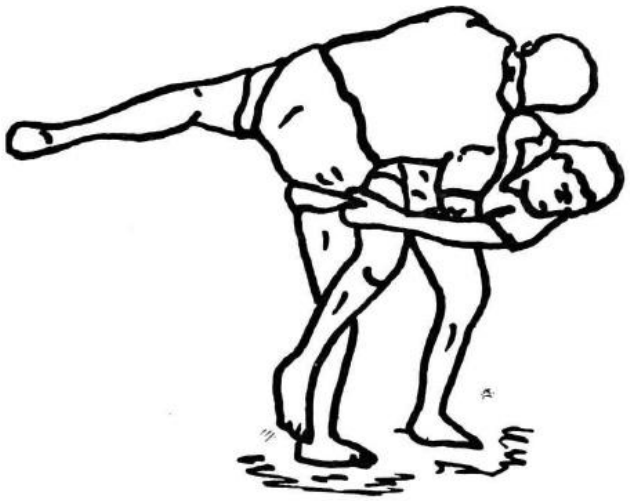
Esta defensa debe ponerse en práctica en cualquier momento que se desee evitar el toque para atrás.

Además, esta defensa tiene la ventaja de que quien la emplea puede adelantar su pierna izquierda retirando hacia atrás la pierna derecha, para evitar la cogida de muslo, el toque por dentro, la dobladilla, etc. Pero siempre teniendo la precaucion de que en este caso tiene que hacerse la torsión del brazo izquierdo hacia adentro, con mucha potencia, al mismo tiempo que atrae hacia si la boca-pierna derecha del contrario para cerrar el ángulo que forma el brazo con el antebrazo.

CONTRAS

C-1.—**Burra o pardelera derecha.** Esta contra es como la defensa D-1, mas el remate de esta se realiza de la siguiente forma:

a) En el momento en que el ejecutante se lanza a ejecutar el toque para atrás, el atacado gira con toda rapidez hacia la izquierda, sobre su pie izquierdo, pasando velozmente su pierna derecha (parte posterior) a la parte externa de la pierna derecha del contrario. Esto es, realizar la burra o pardelera. (Fig. 13).



(Fig. 13)

b) Al cruzar el contrista o atacado, su pierna derecha por la parte externa de la pierna derecha del contrario o atacante, tira hacia arriba por la boca-pierna izquierda del pantalón de éste, si su mano derecha está agarrando en ese sitio, y si la tiene en la espalda, aprisiona ésta fuertemente hacia sí

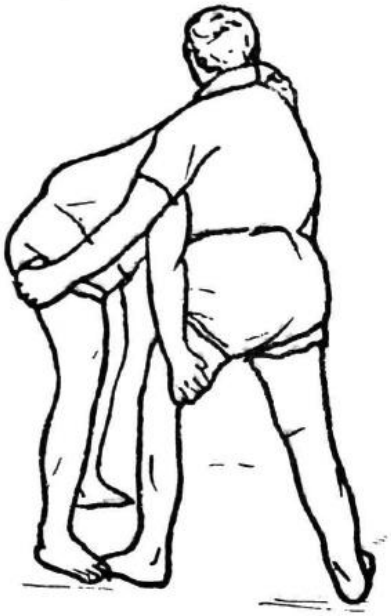
haciendo un movimiento de torsión a la izquierda, o hacia adentro, para impulsar al suelo a su adversario.

c) Para una mayor efectividad en la ejecución de la contra, el contrista debería coger con su mano izquierda el brazo derecho del contrario tirando de este hacia si y hacia abajo, girando hacia la izquierda.

d) A veces, esta cogida del brazo derecho resulta difícil, y generalmente no es precisa. Tal vez resulte más fácil para algunos, que al ejecutar la contra, el contrista no retire su brazo izquierdo de la boca-derecha.

C-2.—**Cadera izquierda.** Esta contra consiste en aprovechar el momento en que el ejecutante va a realizar el toque para atrás. El atacado ha de hacer lo siguiente:

a) Girar con toda rapidez hacia la derecha sobre su pie derecho, flexionando el tronco un poco hacia ese mismo lado ajustando al mismo tiempo su cuadril izquierdo a la región pelviana, o bajo vientre del atacante, para ejecutar la cadera izquierda. (Figs. 14 y 15).



(Fig. 14)

(Fig. 15)

Para poder llegar a realizar esta contra hay que girar velozmente y siempre en redondo hacia la derecha ajustando el cuadril izquierdo a la región pelviana del contrario. Al mismo tiempo que ajusta el cua-

dril, levanta su pierna izquierda tirando hacia arriba por la boca-pierna derecha del pantalón para encaderar más fácilmente.

C-3.—**Atravesada.** En el momento en que el ejecutante va a realizar el toque para atrás, el atacado con toda rapidez gira a la izquierda pasando su mano derecha vuelta hacia afuera con el dedo pulgar mirando al suelo, colocándola en la parte externa de la rodilla derecha del contrario.

Al ejecutar los movimientos anteriores, el contrista lo hace de forma que al girar a la izquierda quede de espalda al contrario, al mismo tiempo que tira por la boca-pierna derecha de éste.

Cuando el contrista lleve su mano derecha a la pierna derecha del atacante, tira de ella hacia adentro desplazando hacia adelante todo cuanto pueda su brazo y hombro derechos.

Para poder ejecutar esta contra, el contrista tiene que girar hacia la izquierda, procurando con la violencia de este mismo impulso desprender al contrario su mano derecha de la rodilla o corva. De lo contrario resulta imposible la contra.

C-4.—**Chascona baja.** Cuando el ejecutante intenta llevar su mano derecha a la corva para ejecutar el toque para atrás, el atacado gira, en posición flexionada hacia la izquierda, al mismo tiempo que introtroduce su mano derecha por entre las piernas del ejecutante, y cogiendo el talón del pie derecho de éste, tira de la pierna hacia si con dirección a la derecha, al mismo tiempo que desplaza hacia adelante su hombro derecho.

Para poder realizar esta contra hay que tener en cuenta la misma observación que para la de Atravesada. Es decir, el atacado por el toque para atrás, con su impulso al girar a la izquierda, tiene que librar su corva o rodilla, de la mano derecha del atacante. De lo contrario sería imposible la contra. (Véase la chascona cap. 8).

C-5.—**Traspiés izquierdo.** Ocurre a veces que el ejecutante del toque para atrás, se aproxima tanto al contrario y junta de tal forma su pie derecho al pie izquierdo de este, que cuando detiene demasiado la ejecución, el atacado puede emplear la contra de traspiés izquierdo, de la siguiente forma:

Aprovechando el momento en que a su pie izquierdo, se junta el pié derecho del atacante, dá con la planta del mismo en el talón del pié derecho, o tobillo de éste, con el intento de desprendérselo del suelo

girando al mismo tiempo con toda rapidez, hacia la izquierda y torciendo hacia ese mismo lado, con su brazo derecho, el cuerpo del contrario.

C-6.—**Cogida de corva.** Esta ejecución no es precisamente una contra del toque para atrás, sino mas bien una contra de la defensa número D-1.—(Intento de burra derecha). Consiste en que cuando el luchador efectúa esta defensa, el contrario se apodera de su corva, o de su muslo derecho con la mano izquierda, por la parte externa, continuando con la levantada u otra lucha similar.

La posibilidad de realizar esta contra a la defensa D-1, está en aprovechar el desplazamiento que hace el contrario al efectuar la torsión de tronco a la izquierda adelantando su pierna derecha. Momento en que se realiza esta lucha.

C-7.—**Sacada de aire.** Esta lucha también es una contra de la defensa D-1.—(Intento de burra) y también de la defensa D-2 (Torsión a la izquierda). Consiste en que cuando el luchador realiza una de esas defensas, el contrario con toda rapidez suspende el toque para atrás aprovechando el adelantamiento de la pierna derecha de su rival, y cogiéndole el muslo por dentro con la mano derecha a la altura de la ingle, gira con toda rapidez hacia la izquierda. Esto es, ejecuta la sacada de aire. (Véase cap. 6).

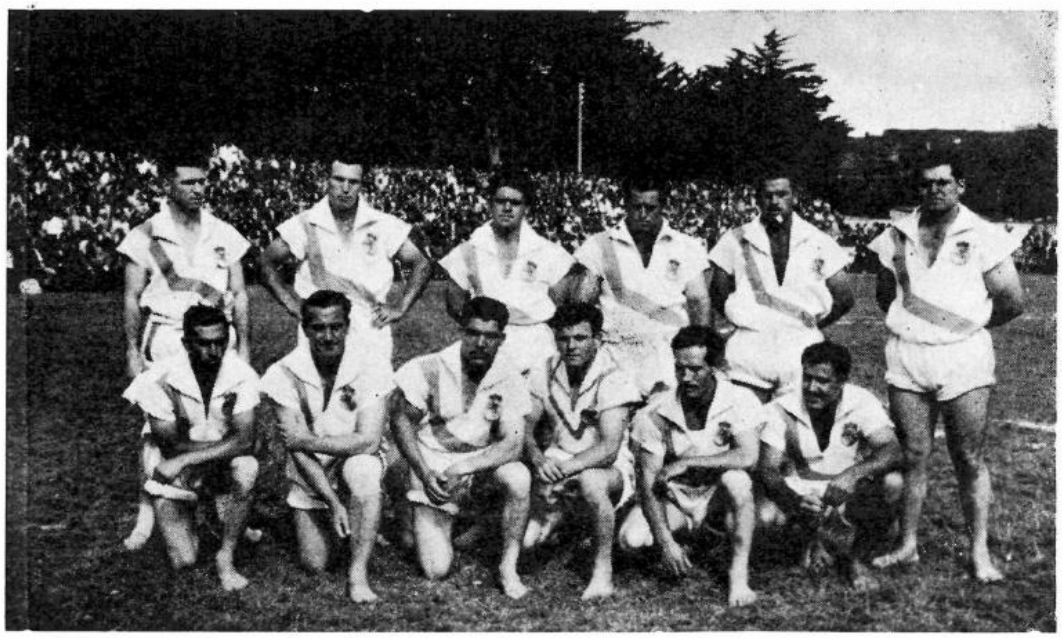
C-8.—**Revoleada a la izquierda.** Esta contra se puede realizar cuando el ejecutante del toque para atrás se lanza en diagonal en posición muy ladeada de espalda y sin previo amago. La contra, en este caso, se realiza de la siguiente forma:

En el momento en que el ejecutante va a realizar el toque para atrás, en la posición indicada, el atacado gira a la izquierda torciendo hacia ese mismo lado al atacante.

Esta torsión que se realiza haciendo un movimiento con las manos como si se fuera a girar un volante hacia la izquierda, da lugar a la revoleada.

Al hacer el giramiento con las manos hacia la izquierda, el contrista procura levantar al contrario, e impulsarlo al suelo de espaldas.

Observación.—La inexacta trayectoria en la ejecución de las luchas ocasiona resultados tan desastrosos, que desde el punto de vista técnico no se les puede poner atención, ya que sería imposible estar apreciando las luchas desde el punto de las malas posiciones, o desde donde la trayectoria de los movimientos carezca de la lógica estabilidad en las ejecuciones.



Real Hespérides C. L. de La Laguna, año 1960

El Club de Lucha Rosario de Valle Guerra
A la izquierda de pie Gregorio Dorta actual campeón de la Lucha Canaria en Tenerife

Esta es la razón por la que parecerá extraño que muchas luchas no estén descritas, debido a que su ejecución no obedece a los principios básicos.

Una ejecución puede tener lugar desde cualquier posición por inverosímil que esta sea, ya que desde cualquier posición en que se provoque la acción y la fuerza del contrario y esta se sepa aprovechar, dejándola en el vacío o sin apoyo, se puede lograr el desnivel de este dando con él en tierra. Estos y otros muchos fenómenos son los que originan ejecuciones que solo se producen por especiales circunstancias.

Capítulo 2.°

ATRAVESADA

EJECUCION

LA descripción más simple de esta lucha consiste en que el ejecutante lleva su mano derecha con la palma vuelta hacia afuera, por debajo de su brazo izquierdo, a la parte externa de la rodilla derecha o tobillo del contrario. Al mismo tiempo gira hacia la izquierda, en posición flexionada, tirando con su mano izquierda de la boca-pierna derecha del pantalón y con la derecha hacia adentro, por la rodilla o tobillo, con objeto de desprenderle el pie derecho del suelo.

No obstante, la ejecución de la atravesada tiene dos fases bien distintas:

1.ª—Adelantando la pierna derecha.

2.ª—Adelantando la pierna izquierda.

PRIMERA FASE

La primera fase, o sea, adelantando la pierna derecha, la atravesada con la mano, se ejecuta de la siguiente forma:

a) El ejecutante en posición de partida y con su hombro derecho debajo del hombro derecho del contrario, da un paso hacia adelante con su pierna derecha.

b) Al mismo tiempo que adelanta la pierna derecha, agarra con su mano izquierda el brazo derecho del contrario. (Fig. 16) tirando de éste hacia si, e impulsándolo hacia abajo.

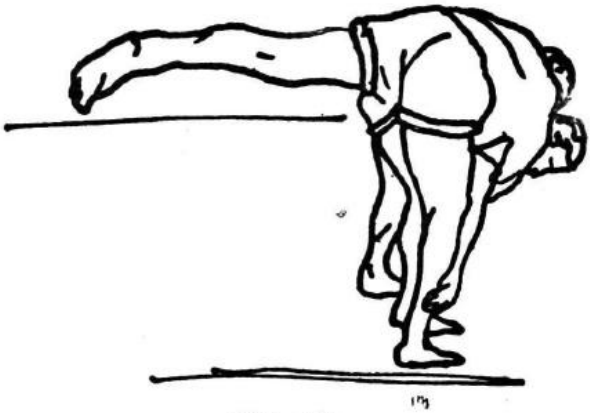
c) Acto seguido lleva su mano derecha, con la palma vuelta hacia afuera, a la parte externa de la rodilla derecha, o mejor aun, del tobillo

derecho externo del atacado, al mismo tiempo que se flexiona aun más por la cintura hacia adelante, girando hacia la izquierda y hacia atrás, llevando su costado derecho junto al cuerpo del contrario. (Fig. 17).

(Fig. 16)

d) Al hacer los anteriores movimientos desplaza un poco hacia atrás su pierna izquierda y continúa girando en redondo, en posición cada vez más flexionada. Siempre tirándole de su brazo derecho al contrario y desplazando su hombro derecho hacia adelante, con dirección a la izquierda.

e) La atravesada también puede ejecutarse sin necesidad de coger el brazo derecho del contrario con la mano izquierda, sino que ésta permanezca en la boca-pierna derecha del pantalón, como en la posición de partida.



(Fig. 17)

Es muy importante en la ejecución de esta lucha que el ejecutante siempre gire en redondo hacia la izquierda, con su mano derecha en la parte externa de la rodilla del contrario, obligando a este a que se desplace.

VARIANTES

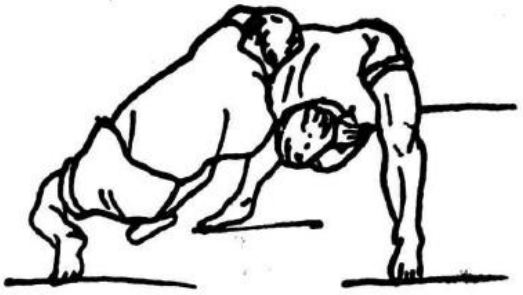
V-1.—**Adelantando la pierna izquierda.** Hemos incluido en las variantes la segunda fase de ejecución de la atravesada que es adelantando la pierna izquierda. La cual se ejecuta de la siguiente forma:

a) Con el hombro derecho debajo del hombro derecho del contrario, el ejecutante coge con su mano izquierda el brazo derecho de éste, dando un paso hacia adelante con su pie izquierdo.

b) Se flexiona hacia adelante todo lo que pueda, llevando su mano derecha con la palma vuelta hacia afuera, al tobillo externo de la pierna derecha del atacado.

c) Realizados los anteriores movimientos, el atacante tira con su mano izquierda hacia si del brazo derecho del contrario, sujetándole el tobillo con la derecha y desplazando hacia adelante su hombro derecho, al mismo tiempo que gira hacia la izquierda, en sentido circular, hasta lograr que caiga el adversario.

La atravesada también puede ejecutarse sin coger el brazo derecho del contrario.



(Fig. 18)

Apreciemos en la figura 18, cómo el ejecutante ha adelantado su pierna izquierda para realizar la atravesada. En esta ejecución el ejecutante le tiene cogido el brazo derecho al atacado con su mano izquierda. La mano derecha, que no se vé, está colocada, vuelta hacia afuera, en el tobillo derecho.

(Fig. 19)

V-2.—**Por desplazamiento completo hacia el lado derecho del contrario.** Esta variante como cualquier otra, se origina por la colocación de ambos luchadores. El ejecutante hace un desplazamiento completo por el lado derecho del contrario. (Figura 19), dando el paso completo con las piernas derecha e izquierda, hasta colocar los pies en el mismo plano o nivel, y casi por detrás del contrario, ejecuta la atravesada.

REMATE

1.—**Burra o pardelera derecha.** Cuando la Atravesada se ejecuta adelantando la pierna derecha como en la primera fase, el ejecutante puede rematar la lucha realizando al mismo tiempo la burra o pardelera.

AMAGOS

1.—**Amago de toque para atrás.** El atacante antes de efectuar la Atravesada puede amagar primero por un ligero toque para atrás, mas suspendiendo inmediatamente este amago, dá un salto hacia atrás girando hacia la izquierda, y flexionándose por la cintura, queda colocado para poder realizar la atravesada. Después continúa con esta lucha pasando la palma de su mano derecha a la rodilla o tobillo derecho del contrario, tal como hemos dicho en la ejecución de las páginas 91 y 92.

La razón de amagar con el toque para atrás, (véase cap. 1) para ejecutar la atravesada, es debida a que cuando el luchador amaga, el contrario, si conoce lo que ha de hacer, acudirá a la defensa número 1 del toque para atrás; pero hecho esto, el que amagó suspende el amago. Entonces el contrario retira su pierna derecha a la posición de partida buscando de nuevo la estabilidad, y en este momento el atacante aprovecha el desplazamiento de la pierna derecha del contrario para realizar la atravesada.

Obsérvese que la pierna derecha del contrario va a tomar una trayectoria que el atacante debe de aprovechar, para saber el preciso instante en que debe efectuar la atravesada con efectividad.

Ya hemos indicado en la primera parte de este Tratado, que todo movimiento que origine uno de los luchadores va destinado a desnivelar a su contrario para tumbarlo. Este que comentamos es uno de los casos nacidos de la práctica, cuya descripción sirve para hacer comprender mejor la técnica de la lucha canaria.

Además, con este pequeño comentario, dejamos bien sentada la razón de otras muchas ejecuciones, que a simple vista, o por qué los luchadores carezcan de la debida preparación técnica, crean imposibles de realizar.

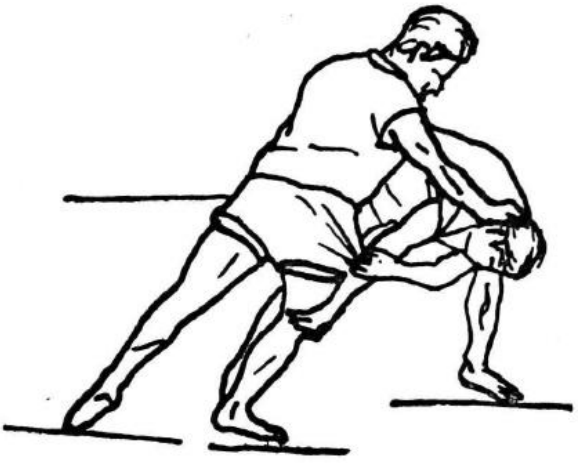
Este es uno de los principios básicos de la lucha canaria que debe tener presente siempre todo luchador.

En ello reside el arte de la ilación en las luchas. Lo mismo podríamos decir si el luchador amaga por toque para atrás y luego, aprovecha la contra de burra o pardelera, que le hace el atacado, suspendiendo el amago para realizar la recontra, efectuando la contra C-17 de la burra o pardelera.

DEFENSAS

D-1.—**Mano derecha sobre el hombro**. Esta defensa solo es posible cuando el ejecutante realiza la atravesada sin coger el brazo derecho al contrario. Se realiza de la siguiente forma:

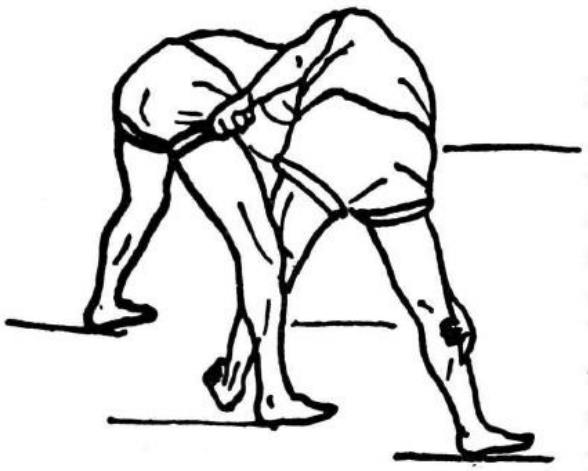
a) Cuando el ejecutante va a realizar la atravesada, el contrario con toda rapidez lleva su mano derecha al hombro derecho de aquel y lo empuja hacia atrás, retirando al mismo tiempo su pierna derecha para librarla de la mano derecha del atacante.



(Fig. 20)

El objeto de poner la mano derecha sobre el hombro de éste impulsándolo hacia atrás, es para hacerle perder la posición de ataque. (Fig. 20).

D-2.—**Paso al frente con la izquierda.** Cuando el ejecutante intenta realizar la atravesada sin coger con su mano izquierda el brazo derecho del contrario, éste para defenderse, procura dar un paso lateral de frente con su pierna izquierda, pasándola por delante de la pierna derecha del atacante, contrarrestando así el desequilibrio y descolocando además la posición de ataque del contrario. (Fig. 21). Obsérvese en esta figura como el atacante, que es el de la izquierda,



(Fig. 21)

no está en posición de continuar la atravesada, debido a la susodicha defensa.

D-3.- **Esquivar la pierna derecha**. Generalmente cuando el ejecutante realiza la atravesada desde mala posición, para poderla llevar a cabo, el atacado se puede defender fácilmente levantando o retirando hacia atrás su pierna derecha esquivándola de la intención del atacante.

CONTRAS

C-1.—**Sacada de aire.** Se puede realizar esta contra si el atacante en la atravesada no coge el brazo derecho del contrario, y se flexiona por la cintura hasta el máximo. Aprovechando esta flexión, el atacado realiza la contra de la siguiente forma:

a) Cuando el atacante vaya a girar a la izquierda flexionándose hacia adelante, el atacado deja libre su brazo derecho y se pone de pie.

b) A continuación da un paso hacia atrás con su pierna izquierda desplazando en el mismo sentido su costado izquierdo girando hacia la izquierda sobre su pie derecho.

c) Acto seguido, con toda rapidez y energía, tira hacia arriba, con la mano izquierda, de la boca-pierna derecha del pantalón, siempre girando a la izquierda.

(Fig. 22)

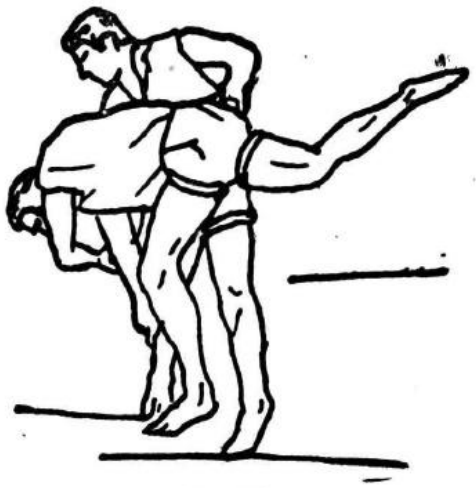
d) Al ejecutar todos los movimientos anteriores, el contrista los efectúa con la intención de dejar suspendido al contrario de la boca-

pierna de su pantalón, con la cabeza para abajo y los pies para arriba. (Fig. 22).

e) El brazo derecho del contrista quedará libre y a la expectativa, por si el contrario se libra de la sacada de aire, cogerle del cuello de la camisa, por el hombro, e impulsarlo al suelo.

C-2.—**Cadera izquierda.** En el momento en que el atacante va a realizar la atravesada, el atacado con toda rapidez gira hacia la derecha realizando, como contra, la cadera izquierda. (Figs. 23 y 24). Ambas figuras vistas en dos posiciones diferentes.

(Fig. 23)



(Fig. 24)

El giramiento a la derecha del contrista tiene que ser continuo y en sentido circular hasta lograr que el atacante caiga.

Esta contra es posible, si el ejecutante de la atravesada la realiza sin coger el brazo derecho del contrario.

La cadera izquierda, como puede verse en las ejecuciones de dicha lucha y más concretamente en la ejecución del capítulo 3.—, consiste principalmente en que el ejecutante de la cadera izquierda, al girar a la derecha, ajuste su cuadril izquierdo a la región pelviana o bajo vientre del atacado. Logrado esto, girará continuamente hacia la derecha en redondo, levantando su pierna izquierda para desnivelar mejor al contrario hasta que este caiga.

Al mismo tiempo que hace los movimientos anteriores se flexiona cada vez más por la cintura hacia adelante.

OBSERVACION.—Recordemos en la realización de cualquier lucha, téngase siempre presente, que cada uno de los movimientos tienen que ser puestos en acción como explicamos en el párrafo II Coordinación Técnica y en el párrafo III Excitación latente, además en todas las observaciones técnicas desarrolladas.

Capítulo 3.°

CADERA IZQUIERDA

EJECUCION

LA cadera es una lucha simétrica, es decir, se puede ejecutar con los dos cuadriles el derecho y el izquierdo. Cuando se ejecuta con el cuadril derecho, la cadera se llama cadera derecha, y cuando se ejecuta con el cuadril izquierdo, se llama cadera izquierda.

La descripción más simple de esta lucha consiste en que el atacante o ejecutante coloca su cuadril izquierdo en la región pelviana o bajo vientre del contrario y levantando hacia arriba y hacia atrás la cadera, impulsa al contrario a dar una voltereta de forma que le queden los pies hacia arriba y la cabeza hacia abajo. (Fig. 25).

(Fig. 25)

Su ejecución es como sigue:

El ejecutante, bien desde la posición de partida o colocando la barbilla sobre el hombro derecho del contrario, (Fig. 26) sin desplazar el pie derecho, da un paso hacia adelante con la izquierda, internándolo hacia el centro de las piernas del contrario. Al hacer esto lo atrae hacia si por la bocapierna derecha del pantalón con su mano izquierda y lo monta sobre su cuadril izquierdo, colocando éste en la región pelviana o bajo vien-

tre. Así mismo; le obliga a dar una voltereta por un impulso hacia atrás y hacia arriba de dicho cuadril, al mismo tiempo que se flexiona sobre su costado derecho, girando a la derecha.

Al hacer la flexión de cintura e inclinarse sobre su costado derecho, lo hace de forma que el hombro derecho quede apuntando al suelo. Una vez hecho esto impulsa al atacado con energía al suelo, sin dejar de hacer impulso hacia arriba por la boca-pierna derecha, con su mano izquierda.

(Fig. 26)

El atacante al hacer la flexión del tronco sobre su lado derecho, debe hacer girar también su pie derecho hacia fuera o hacia la derecha, hasta quedar este en la misma dirección que el tronco.

Esto ha de tenerse muy en cuenta, ya que es precisamente en esa pierna, donde radica el apoyo básico para la ejecución de la cadera izquierda.

Por ser esta lucha una de las más difíciles de realizar por el principiante, vamos a precisar cada una de las posiciones y movimientos para que el aprendiz se forme una idea mental de todo su desarrollo.

a) Guardia normal de la lucha canaria o mejor aún, colocación del tronco en perfil, respecto al contrario, o sea, colocar el centro del pecho frente al hombro derecho de éste con la barbilla sobre el hombro.

b) Dar un paso hacia adelante con la pierna derecha, colocándola hacia el centro de las piernas del contrario.

c) Una vez dado este paso con el pie derecho, acto seguido se intenta o se dá otro con la pierna izquierda, colocando el cuadril izquierdo en la región pelviana o bajo vientre del atacado, ajustándose a este, todo lo posible para inmovilizarlo.

d) Atraer al contrario o atacado tirándole de la boca-pierna derecha con la mano izquierda, colocándole el cuadril junto al bajo vientre. A continuación y con toda rapidez, gira a la derecha flexionándose sobre el costado derecho.

e) Efectuados los narramientos anteriores, el ejecutante gira sobre su talón del pie derecho hacia afuera.

f) Al mismo tiempo que ejecuta los movimientos anteriores levanta hacia arriba su pierna izquierda impulsando fuertemente hacia atrás y hacia arriba, con su cuadril izquierdo, al atacado para lograr el volteo de este y que caiga.

g) En la ejecución de la cadera lo principal consiste en colocar el cuadril izquierdo junto a la región pelviana del contrario, ajustándolo fuertemente a dicho cuadril, para poderlo impulsar, girando siempre a la derecha, en redondo, hasta lograr tirarlo. Además hay que lograr en todos los anteriores movimientos que el atacado coloque su pierna derecha por fuera de la pierna izquierda del ejecutante, de lo contrario nunca se llegará a efectuar la cadera izquierda.

OBSERVACIONES.—El paso indicado con el pie derecho en el apartado b) puede suprimirse en caso de que no fuera necesario para encaderar. Sin embargo, el intento de dar el paso con la pierna izquierda es casi imprescindible porque es éste el que provoca el acercamiento de los cuerpos.

Cuando el ejecutante haya realizado la cadera izquierda, o mejor dicho la esté realizando, procurará que su brazo derecho no quede aprisionado bajo el brazo izquierdo del contrario, pues ello impediría (caso de obstaculizarse la cadera izquierda), agarrar la rodilla izquierda del atacado, para rematar la lucha con el remate número 1.

A veces, para ejecutar la cadera izquierda no es necesario realizar todos los movimientos anteriormente indicados. Basta simplemente, que desde la posición de partida, el ejecutante realice la cadera izquierda con los movimientos claves que hemos indicado en el apartado g).

La posición del atacado para poderle hacer la cadera izquierda generalmente, debe ser teniendo sus piernas un poco abiertas y totalmente paralelos los pies. De no estar en esa posición el atacado, el atacante procurará colocarlo en ella o en otra desde la que él vea que puede realizar dicha lucha, bien acudiendo a un amago u otro medio.

Al ir a ejecutar la cadera izquierda, el ejecutante nunca debe hacerla introduciendo el cuadril y pierna izquierda. flexionándose hacia atrás por cintura, sino más bien, inclinándose hacia adelante.

Si se inclinase hacia atrás, al ir a realizar la torsión del tronco hacia la derecha, al menor impulso de defensa del atacado, se caería. Téngase esto muy en cuenta.

Al ejecutar la cadera izquierda, y con el fin de poder evitar, en parte, la contra número 1 de cango derecho por fuera, realícese uniendo toda la cara externa de la pierna izquierda, al cuerpo del atacado, flexionándose hacia atrás, por la corva dicha pierna.

Para llevar a cabo la aunación de los movimientos de la cadera izquierda, téngase en cuenta lo dicho en el párrafo II de las Orientaciones técnicas.

VARIANTES

V-1.—**Cadera izquierda pasando la mano derecha al hombro derecho.** Cuando el ejecutante intente efectuar la cadera izquierda, en vez de tener su mano derecha en la espalda o en la boca-pierna izquierda del pantalón del contrario, puede continuar el desarrollo de esta lucha pasando su mano derecha al hombro derecho de éste, agarrándolo fuertemente e impulsándolo al suelo hacia abajo.

Los tres puntos principales de esta variante son los siguientes:

a) Ajustar el cuadril izquierdo a la región pelviana del contrario.

b) Tirar hacia arriba con su mano izquierda de la boca-pierna derecha del pantalón del contrario.

c) Tirar hacia abajo por el hombro con la mano derecha al mismo tiempo que se gira hacia la derecha continuamente, flexionándose sobre su costado derecho. (Fig. 27).

(Fig. 27)

V-2.—**Cadera izquierda con cogida de muslo.** Esta lucha o variante, tiene lugar cuando en un forcejeo, cuerpo a cuerpo, en posición semi-parada o en posición de partida, el atacante se apodera del muslo derecho del contrario por fuera con su mano izquierda y lo atrae

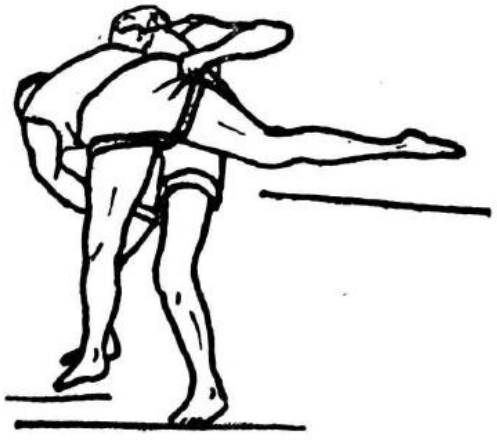
hasta colocárselo sobre el cuadril izquierdo, momento en que continúa realizando los demás movimientos propios de la cadera, como es la

(Fig. 28)

(Fig. 29)

flexión completa sobre el costado derecho, girando hacia la derecha en redondo, hasta lograr tumbar al contrario etc., etc. (Fig. 28).

Esta lucha o variante se puede rematar por el remate N.° 1.—N.° 2.—N.° 3.—N.° 4.



(Fig. 30)

V-3.—**Cadera izquierda en posición de pie.** Casi de pie, ambos luchadores. (Fig. 29), el atacante, agarrando con sus manos ambas boca-piernas del pantalón del contrario, ajusta a éste contra su costado o cuadril izquierdo y va haciendo impulsos de levantarlo en un continuo sube y baja, como si lo estuviera sacudiendo hasta lograr ajustarle su cuadril a la región pelviana o bajo vientre y encaderarlo.

Al lograr ajustar el cuadril a la región pelviana del contrario, el ejecutante levanta su pierna izquierda hasta lograr desnivelarlo. (Fig. 30).

En esta lucha, unas veces es preciso que el ejecutante se flexione sobre su costado derecho y otras no. Esto último ocurre cuando el atacante tiene el suficiente poder de impulsar al contrario sin necesidad de flexionarse.

Al efectuar esta cadera, el ejecutante debe realizarla con las piernas cerradas hasta lograr ajustar su cuadril a la región pelviana del contrario, para evitar el cango derecho por dentro como contra. Y para evitar el cango derecho por fuera, como contra también, el ejecutante de la cadera que describimos, debe realizarla colocando el brazo izquierdo hacia afuera todo lo posible, para que el contrario no pueda cruzarse por su costado izquierdo (véase D-4).

Para una mayor efectividad en ejecutar la cadera izquierda en posición de pie, al ejecutarse le conviene pasar la cabeza al lado izquierdo del contrario e impulsar su hombro izquierdo hacia arriba. En esta lucha que resulta un doble ataque de cuerpo a cuerpo, los luchadores deben precaverse más que nada de los ataques de los pies, ya que en ellos está la continuación de las luchas en ese caso.

A este tipo de cádera puede aplicarse perfectamente la defensa D-13 y derivaciones de la levantada con manos en las boca-piernas, descritas en el artículo 31.

En esta variante de cadera, como en todas, hay que tener en cuenta los puntos básicos de su ejecución, descritos en la página 89 a la 92. Ténganse todos ellos presentes, para ejecutarla con efectividad. Hemos de saber además que también esta cadera, como todas, se puede rematar por las correspondientes luchas que describimos más adelante.

V-4.—**Cambio de cadera.** Cuando el ejecutante de la cadera izquierda haya atraido sobre su cuadril izquierdo al contrario, le aprisiona fuertemente con su mano izquierda la boca-pierna derecha del pantalón, para impedir el movimiento de contra n.º 1. Hecho esto recorre con el contrario ajustado a su cuadril unos cuatro o cinco pasos, luego retira al atacado y se lo pasa al cuadril derecho, con el cual remata la lucha.

A veces no es preciso dar los 4 o 5 pasos, sino menos, los necesarios para preparar el cambio de cadera. Lo importante en este cambio es poseer la suficiente flexión de cintura para producir el vacío con el cuadril izquierdo y luego poder ajustar inmediatamente el cuadril derecho.

Resumiendo: Se ajusta al contrario sobre el cuadril izquierdo, se corre con él varios pasos, luego se retira hacia atrás el cuadril izquierdo, se hace una torsión del tronco hacia la izquierda y se ajusta el cuadril derecho volviéndose a iniciar los pasos en sentido contrario e impulsarlo al suelo.

Esta ejecución para una mayor efectividad requiere que el atacante tenga bien sujeto a su contrario con sus dos manos por las dos boca-piernas del pantalón.

Al hacer la torsión de tronco afloja la mano izquierda, dejando un poco mas libre la pierna derecha del contrario, aprisionándole fuertemente la pierna izquierda por la boca-pierna del pantalón, con su mano derecha.

V-5.—**Cadera izquierda en posición cruzada.** El ejecutante, en esta ocasión se ha de colocar en posición cruzada, es decir: con las manos cogiendo las boca-piernas del contrario, la barbilla sobre su hombro y un poco desplazado hacia la izquierda con los pies al mismo nivel, o con un ligerísimo adelantamiento de su pierna derecha y con el pie dirigido hacia fuera.

En esta posición el luchador adquiere una excelente ventaja para intentar cualquier ataque de cadera izquierda. Ya que en este caso bástale al luchador cruzado, tirar hacia arriba del contrario, especialmente con su mano izquierda, y ajustando un poco más su cuadril izquierdo, dejarlo montado en cadera, pudiendo luego continuar con los demás movimientos para tumbarle.

Es más ventajoso aun, en esta lucha, coger la boca-pierna del pantalón del contrario, con la mano izquierda por la parte posterior.

En esta posición, que es más o menos semejante a la de la figura 26, el luchador está perfectamente defendido del toque para atrás y de la cogida de muslo derecho. Ya que siendo la cadera izquierda una contra de estas luchas, así se ejecuta más fácilmente.

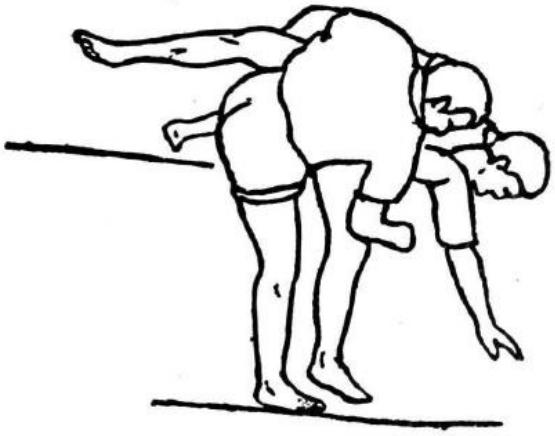
REMATES

Ya hemos definido en la página 40 qué son los remates.

Estos se aplican generalmente en los casos en que por deficiencia de ejecución, por defensa ú otra causa, queda obstaculizada la realización de la lucha inicial, y es preciso entonces, recurrir a otras luchas para rematarla.

R-1.—**Cogida de rodilla.** Si al ejecutar la cadera izquierda surgiera el forcejeo de defensa por parte del atacado, por sostener el equilibrio, cuando el atacante lo levanta en cadera, lo que tiene que hacer este es llevar con toda rapidez su mano derecha a la parte externa de la rodilla izquierda del atacado tirando por ella hacia si o hacia adentro con toda su energía. (Figs. 31 y 32).

Siempre que se ejecuta la cadera izquierda, el ejecutante debe tener la tendencia de meterse debajo del contrario al hacer la torsión y



(Fig. 31)

(Fig. 32)

flexión del tronco con el objeto de que si la cadera se obstaculizase, poderla rematar con esta lucha R-1.

Por eso hemos advertido en las observaciones de la página 91 que al ejecutar la cadera izquierda, el ejecutante debe procurar que su brazo derecho no quede aprisionado debajo del brazo izquierdo del contrario.

R-2.—**Traspiés derecho**. Cuando el atacante esté efectuando el encaderamiento, puede rematar esta lucha pasando su pie derecho, o mejor, la planta del mismo, a la garganta del pie o pierna izquierda del atacado continuando con los impulsos de la cadera izquierda, especialmente girando hacia la derecha en redondo, hasta lograr tumbarlo. (Fig. 33).

La contra de este remate es la contra número 6 en la página 115.

R-3.—**Burra izquierda virada.** Consiste este remate en que cuando el atacante lleve encaderado al atacado, le atraviesa la parte posterior

de su pierna izquierda, por delante de la pierna izquierda de este, intentando desprendérsela del suelo si es que la tiene apoyada en él, o atrayéndosela hacia atrás si es que la tiene en el aire. (Fig. 34)

R-4.—**Cogida del brazo izquierdo.** Este remate es una variante del remate número 1. O sea, el ejecutante en vez de coger con su mano derecha la rodilla izquierda del atacado, le coge el brazo izquierdo. (Fig. 35) tirándole por ese hacia si y abajo, obligándole a caer de espalda.

(Fig. 33)

(Fig. 34)

En vez de coger el brazo puede cogerle el hombro izquierdo de la camisa y tirar de él hacia el suelo.

R-5.—**Cango posterior con la pierna izquierda.** Este remate de la cadera izquierda consiste, en que cuando el ejecutante o atacante haya montado sobre su cuadril izquierdo al contrario, y éste, por alguna defensa o forcejeo neutralice la lucha, el atacante puede rematar esta lucha, si la colocación lo aconsejare, dando un paso hacia adelante con su pierna izquierda

(Fig. 35)

Fig. 36)

por entre las piernas del contrario, trabando la citada pierna a la pierna izquierda de éste por la parte externa, a la altura del tobillo, al mismo tiempo que se abalanza sobre él para producirle la caída. (Fig. 36)

AMAGOS

A-1.—**Amago de flexión de cadera derecha.** El ejecutante, bien con la barbilla sobre el hombro derecho del contrario o bien en la posición de partida, amaga previamente por cadera derecha (véase figura 37) más al menor intento de defensa del contrario, suspende el amago, e invirtiendo el tronco y torciendo hacia la derecha, realiza la cadera izquierda con toda rapidez.

(Fig. 37)

A.2—**Amago de flexión de pardelera derecha.** Consiste este amago en que el ejecutante, bien con la barbilla sobre el hombro derecho del contrario o desde la posición de partida, realiza un amago de burra derecha, sin que sea menester pasar la pierna derecha por la parte externa de la pierna derecha del contrario. (Fig. 38). Después suspende el amago ejecutando una torsión de cintura sobre su pierna derecha, y retirando la cadera derecha hacia esa misma dirección, ajusta el cuadril izquierdo, agachándose todo lo posible para que baje el punto de apoyo, continuando con los movimientos característicos de la cadera izquierda, como son: la flexión total sobre el costado derecho, giramiento continuo hacia la derecha etc., etc.

Al hacer el retroceso o giramiento de cintura a la derecha y hacia atrás, la pierna derecha debe quedar colocada en un punto en que quede bien dispuesta para el equilibrio, luego con toda rapidez girar y levantar la pierna izquierda ajustando enérgicamente el cuadril izquierdo hasta seguir con la lucha indicada.

Precisando: Cuando el ejecutante vaya a retirar hacia atrás su pierna derecha, al efectuar el giramiento, debe afirmarla en el suelo casi junto a su pie izquierdo, es decir formando una L con ambos pies.

Al realizar los anteriores movimientos el pie izquierdo también debe de girar hacia la derecha.

Como en todas las ejecuciones cuando existe figura, esta solo ilustra el movimiento clave de lo que se quiere dar a entender, ya que consideramos que el aprendiz por la lectura o estudio realizado del Tratado sabe continuar con los demás.

(Fig. 38)

En esta que describimos, decimos figura 38, y luego cadera izquierda, completando el estudio con la figura 25 o la 30. O también teniendo presente la descripción de la ejecución de la cadera izquierda páginas 99, 100 y 101 y todo cuanto hemos dicho respecto a la técnica.

A-3.- **Amago de cadera derecha con aprisionamiento del brazo derecho.** El ejecutante con el brazo derecho sobre la espalda del contrario lo aprisiona atrayendo a éste hacia si sobre su costado derecho (Fig. 39), logrado esto invierte la posición del tronco girando hacia la derecha y haciendo luego una flexión completa sobre su costado derecho, continúa realizando la cadera izquierda.

Al invertir la posición del tronco sobre la derecha, el ejecutante tiene que hacer este movimiento sosteniendo energicamente al contrario para frenarle todo movimiento. Si logra invertir el tronco, rápidamente se agacha y flexionándose todo lo que pueda, tira violentamente hacia arriba por la boca-pierna derecha del pantalón del atacado.

Al realizar la torsión del tronco hacia la derecha, el ejecutante debe tener cuidado de no tropezar con la cabeza del contrario, y para evitarlo debe retirarse un poco hacia atrás con mucha habilidad.

A-4.—**Amago de cango derecho por dentro.** Para amagar por cango derecho, el ejecutante hará una simple flexión hacia la izquierda teniendo sus manos en las boca-piernas o en posición de partida. Esta flexión se aprecia en las figuras 37 y 39. Una vez hecho el amago, el ejecutante lo suspende, apoya su pie derecho en el suelo, gira hacia la derecha y hacia atrás con toda rapidez, ajusta su cuadril izquierdo en la región pelviana o bajo vientre del contrario, se flexiona completamente sobre su costado derecho y continúa realizando la cadera izquierda.

(Fig. 39)

Los demás amagos para la ejecución de la cadera izquierda, ya quedan a juicio del luchador y del grado de técnica a que este pueda alcanzar. Siempre debe tener en cuenta el ejecutante, que a partir de cualquier lucha y desde el momento que pueda ajustar su cuadril izquierdo a la región pelviana o bajo vientre del contrario, ya ha quedado en posición de realizar la cadera izquierda. Solo le resta no desaprovechar la ocasión. Las levantadas con manos en las boca-piernas son una buena via para lograr la cadera izquierda. Véase lo referente a los amagos en la página 40 a la 43.

DEFENSAS

D-1.—**Impedir la torsión del atacante.** Cuando el ejecutante intente encaderar con el cuadril izquierdo en posición de partida, la defensa consiste en impedir que el atacante efectúe la torsión hacia su costado derecho.

El contrario logra impedir esta torsión del atacante, aprisionándolo fuertemente hacia si con el brazo derecho o atrayéndolo por la boca-pierna izquierda del pantalón, con la mano derecha.

D-2.—**Abertura de piernas.** Cuando el atacante intente encaderar en posición semi-parada teniendo asido al contrario por ambas boca-piernas del pantalón, o con el brazo derecho en la espalda, la defensa consiste en que el atacado entregue hacia adelante la parte superior

del tronco pegándolo al del atacante y retirando hacia atrás las piernas abiertas, a un lado y a otro, del cuadril izquierdo del atacante. (Fig. 40).

En la ejecución de esta defensa, el ejecutante de ella tiene que realizar unbalanceo a un lado y a otro con las piernas abiertas, teniendo como punto de apoyo el cuadril izquierdo del atacante, y evitando por todos los medios inclinarse a ningún lado.

(Fig. 40)

D-3.—**Colocación de frente.** Esta defensa es muy semejante a la defensa anterior D-2.—Con la diferencia de que el que la ejecuta se coloca de frente al atacante y, con sus piernas abiertas, cubre los movimientos de éste evitando en todo momento que su pierna derecha quede por fuera de la pierna izquierda del atacante.

Tanto en la defensa D-2 como en la D-3, el que la realiza tiene que tener muchísimo cuidado de evitar el cango derecho por dentro del contrario. Pues este, al ver que no puede realizar la cadera izquierda y dada la buena posición de abertura de las piernas del atacado, intentaría realizar el mencionado cango.

(Fig. 41)

Para evitar este cango, el que realiza las defensas anteriores lo que tiene que hacer es retirar hacia atrás todo lo que pueda sus piernas, y mantener el balanceo bien equilibrado.

D-4.– **Brazo izquierdo hacia afuera.** Para que el ejecutante de la cadera izquierda evite que su contrario pueda efectuar la contra número 1, o sea, el cango derecho por fuera, tiene que iniciar y realizar la cadera izquierda colocando hacia afuera el brazo izquierdo, imposibilitando así que el contrario se flexione hacia su derecha.

Esta defensa puede ejecutarse con intento doble de tocar para atrás, es decir, tocar para atrás con ambas manos en las corvas, la mano derecha en la corva izquierda y la mano izquierda en la corva derecha.

Para realizar la defensa de esta última forma, el que la realiza tiene que bajar sus hombros todo lo posible y aferrarse con sus brazos o sus manos, a las corvas o muslos del atacante, por cadera izquierda.

Al ir a realizar esta defensa, abrazando las piernas del atacante, su ejecutante tiene que impedir todo movimiento a su contrario, colocándose frente a él, a ser posible cruzando la cabeza al lado derecho.

D-5.—**Flexión de la pierna derecha sobre el muslo izquierdo.** Cuando el atacante intente encaderar con levantada, el atacado con toda rapidez, coloca la parte externa de su pie derecho sobre el muslo izquierdo del atacante, procurando por todos los medios no desplazar el pie de esa posición.

Para asegurar aún más esta defensa, quien la realice, ha de saber, que si tiene la mano derecha agarrando la boca-pierna izquierda, la pasará velozmente a la espalda cuando el atacante lo levante, al mismo tiempo que coloca el empeine de su pie derecho en el muslo.

Cualquier intento que haga el atacante para descolocar la pierna o pie derecho del contrario, éste no debe permitir retirarlo, hasta que el atacante no lo coloque en el suelo en posición de partida.

Para una mayor seguridad en esta defensa, el que la realiza procura agacharse cuando coloque su pie derecho en el muslo del contrario, aferrándose a éste.

Si el atacado ha logrado esta defensa, el atacante no debe insistir en continuar la cadera izquierda.

D-6.—**Intento de toque para atrás.** Esta defensa consiste en que cuando el atacante va a realizar la cadera izquierda desde la posición de partida o mediante levantada, el atacado para defenderse ha de colocar el empeine de su pie derecho contra la pierna izquierda del atacante al mismo tiempo que baja todo lo posible su hombro derecho e intenta realizar el toque para atrás, pasando su mano derecha a la corva de la pierna izquierda del atacante, por la parte externa. (Fig. 41).

Conviene recordar lo dicho sobre la defensa en la página 43 y 44. En general toda defensa consiste en que el atacado logre permanecer

equilibrado sea cual sea el vaivén o desplazamiento a que se ha sometido su cuerpo, para no caer.

CONTRAS

C-1.—**Cango derecho por fuera.** Consiste esta contra en que cuando el atacante intenta encaderar, en el momento en que va a cruzarse para hacer la flexión a la derecha o antes, el atacado se abalanza sobre él trabando un cango derecho por fuera. Al mismo tiempo lo atrae hacia si con ambas manos en las bocapiernas, como queriéndoselo meter debajo e impulsándolo hacia atrás para que caiga de espalda. (Fig. 42).

(Fig. 42)

Para mayor efectividad de esta contra, el contrista debe tener en cuenta dos observaciones muy importantes:

1.ª Si hace la contra sin pasar su cabeza hacia el lado derecho, debe aplicar el extremo de su hombro derecho sobre el pecho del contrario para poderlo empujar hacia atrás.

2.ª Si ha pasado su cabeza al lado derecho aplicará el extremo de su hombro izquierdo sobre el pecho del contrario presionando sobre este, para que la caida sea más segura.

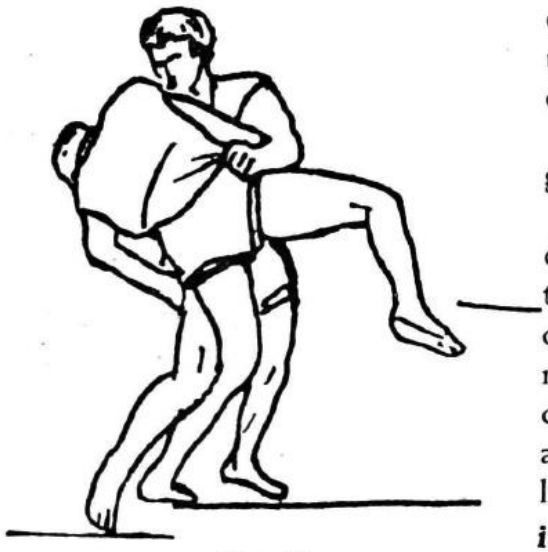
La aplicación del hombro izquierdo es mas segura y efectiva que la del hombro derecho. Esta contra también se aplica a la cadera en posición de en pie V-3, a la levantada con ambas manos en las bocapiernas (cap. 31) y a la cogida de muslo cap. 28.

En resumen, para que esta contra sea lo mas efectiva posible lo mejor es cruzar la cabeza al lado derecho.

Véase también la ejecución del cango derecho por fuera en el capítulo 11.

C-2.—**Balanza con la rodilla derecha.** Consiste esta contra en que cuando el atacante intenta encaderar con el cuadril izquierdo, el atacado presenta hacia adelante su pierna derecha y con toda violencia empuja hacia atrás al atacante, con el objeto de dejarlo sentado sobre su muslo o rodilla derecha. El contrista realiza el empujón con el brazo izquierdo, girando al mismo tiempo hacia la derecha. (Fig. 43).

C-3.—**Burra o pardelera virada.** Esta contra solo surte efecto si el contrario o atacado la ejecuta antes de que el atacante logre ajustar su cuadril izquierdo al bajo vientre de aquel.



(Fig. 43)

Por lo tanto, esta contra hay que efectuarla en el preciso momento en que el atacante esté desplazando su cuadril izquierdo.

La contra se realiza de la siguiente forma:

El contrista antes del ataque del contrario presenta y adelanta su costado derecho llevando con toda rápidez la cara posterior de su pierna derecha por delante de la pierna derecha del atacante, al mismo tiempo que le coge el brazo con su mano izquierda y le tira de él hacia si, impulsándolo a dar la caida sobre su costado izquierdo.

A veces no hay tiempo de cogerle el brazo derecho y entonces se efectúa la pardelera en posición virada o casi de espalda.

C-4.—**Toque para atrás.** Tiene lugar esta contra en el momento en que el atacante intenta ajustar su cuadril izquierdo a la región pelviana del contrario, cuando esté en posición agachado se abalanza sobre el atacante y le coge con su mano derecha la corva, tirándole por ella hacia si e impulsándolo hacia atrás véase fig. 41.

Esta contra es el remate de la defensa número 6. Es decir que si la defensa número 6 se lleva a cabo ha resultado la contra de toque para atrás, que es la que describimos.

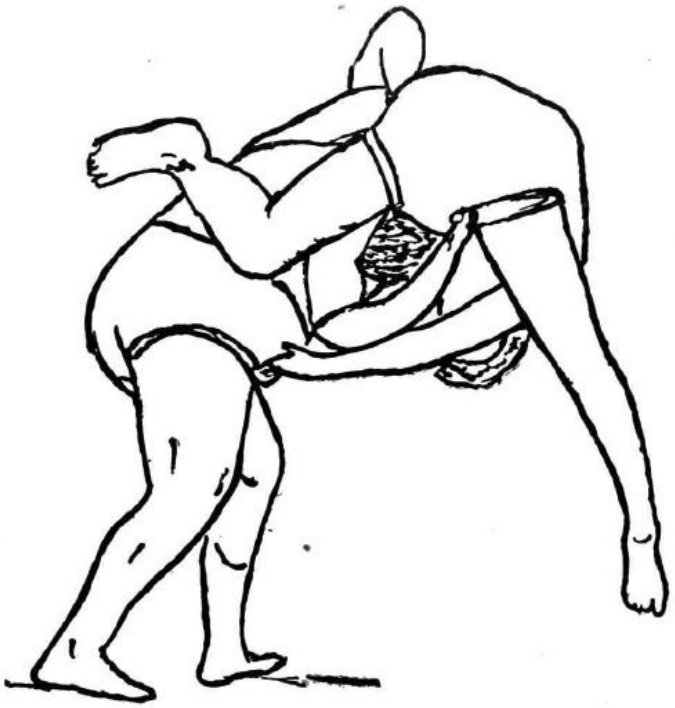
C-5.—**Cango derecho por dentro.** Se realiza esta contra en el momento en que el atacante intenta ajustar su cuadril izquierdo a la región pelviana del contrario. Este con toda rápidez pasa por delante de la pierna izquierda del atacante su pierna derecha y haciendo un impulso o esquivamiento, realiza el cango derecho por dentro.

Para poder trabar el cango, el atacado o contrista tiene que realizar el cruce con mucha habilidad y maña. Para ello tiene que reti-

rar hacia atrás su cadera izquierda luego introducir su pierna derecha por entre las piernas del contrario y ejecutar el cango.

Es decir, el atacado tiene que procurar cuando el atacante vaya a realizar la cadera izquierda, retirasre un poco hacia atrás y dejar sin efecto el intento de éste, entonces verá que el atacante ha quedado en perfecta posición de poderle contraatacar con el cango derecho por dentro (véase capítulo 9).

C-6.—**Sacada de aire por el muslo.** Cuando el atacante intenta colocar su cuadril izquierdo para encaderar, el atacado efectúa esta contra de la siguiente forma:



(Fig. 44)

En el momento en que el atacante va a realizar la cadera izquierda, el atacado retira un poco hacia atrás su pierna derecha, para evitar el cango, y tira hacia arriba por la boca-pierna izquierda del pantalón del atacante procurando flexionarse hacia adelante para bajar el punto de apoyo. (Fig. 44)

C-7.—**Sacada de aire por la boca-pierna.** Esta contra es muy parecida a la anterior. Se ejecuta de la siguiente forma:

Cuando el atacante vaya a efectuar la cadera izquierda, el atacado retira un poco hacia atrás su cuadril izquierdo y siguiéndole el impulso al atacante se flexiona sobre el costado derecho tirándole de la boca-pierna derecha, hacia arriba, e impulsándolo al suelo de cabeza.

El principal movimiento en esta lucha o contra está en que el contrista tiene que emplear la suficiente fuerza de su mano izquierda para poder levantar al contrario por la boca-pierna derecha. Además, al girar hacia la derecha debe hacerlo empujando al mismo tiempo a su contrario con todo el costado izquierdo.

Para poder llegar a realizar esta contra, el contrista tiene que tener en cuenta que el atacante, al ir a efectuar la cadera hace un giramiento o impulso con el cuadril hacia atrás siendo ese movimiento el que hay que aprovechar para realizar la sacada de aire por la boca-pierna.

C-8.—**Toque para atrás con ambas manos a las corvas.** Muy parecida es esta contra a la número C-6, pero con la variante de que el atacado por cadera izquierda la realiza colocándose de frente al atacante, y pasando sus manos a las corvas lo toca para atrás, al mismo tiempo se abalanza de frente sobre él para asegurar la caida.

Para poder tocar para atrás con ambas manos, el contrista tiene que flexionarse sobre sus piernas para poder bajar los brazos y realizar esta contra.

La claridad de su ejecución no precisa explicación gráfica.

La colocación de las manos del contrista es la siguiente: la derecha, por fuera, la coloca en la corva izquierda y la izquierda, también por fuera, la coloca en la corva derecha. Hecho esto y después de flexionarse un poco tira de ellas hacia si y hacia abajo.

Cuando el atacado vaya a efectuar esta contra y en el instante en que pasa sus manos a las corvas, se cruza hacia la izquierda, es decir pasa la cabeza al lado derecho para facilitar la flexión de piernas que le es preciso.

Esta contra también se emplea para la levantada con manos en las boca-piernas. (Véase capítulo 31).

C-9.—**Doblamiento hacia atrás.** Cuando el atacante vaya a efec-

tuar la cadera izquierda, y en el momento en que presente su cuadril izquierdo, el atacado da un pequeño salto hacia atrás al mismo tiempo que tira hacia adentro y hacia abajo de las boca-piernas del pantalón del contrario, abalanzándose sobre él e impulsándolo hacia atrás. (Fig. 45).

Al dar el salto hacia atrás el atacado, procura colocarse de frente al contrario, al mismo tiempo que hace esto tira de las boca-piernas del atacante haciendo girar los puños hacia dentro.

Como se observará, para poder realizar esta contra, el contrista tendría que tener sus manos en las boca-piernas del contrario.

(Fig. 45)

C.10—**Toque para atrás como contra del traspiés derecho en el remate de la cadera izquierda.** Esta contra puede tener lugar si el atacante se detiene demasiado en la ejecución del remate número R-2. Se efectúa aprovechando el momento en que el atacante pasa su pierna derecha a la garganta del pié izquierdo del atacado, abalanzándose éste sobre el atacante, al mismo tiempo que lleva su mano izquierda a la corva derecha de aquél atrayéndola hacia sí para impulsarlo al suelo.

C-11.—**Falseamiento como contra del remate número R-1.** En el momento en que el atacante haya encaderado e intente rematar la cadera por cogida de rodilla izquierda, véase la figura 31 y 32, el atacado debe adelantarse a esta acción y ser él quien primero coja con su mano izquierda la parte externa de la rodilla del contrario, tirando de ella hacia sí y abalanzándose de costado sobre éste para impulsarlo al suelo. (Fig. 46).

C-12.—**Cogida de muslo derecho por debajo como contra del amago número A-3.** Esta contra se realiza en el momento en que el atacante amaga con el adelantamiento de su hombro derecho, véase la página 109.

Consiste en que cuando el atacante realiza el amago con su hombro y brazo derecho, el atacado cruza con toda rapidez su cabeza por debajo del brazo derecho del atacante, sacándola por la izquierda, al mismo tiempo que le coge el muslo derecho con la mano derecha a la altura de la ingle y lo levanta, tirándole por la clásica cogida de muslo:

(Fig. 46)

El contrista para poder meter su cabeza debajo y sacarla por entre el brazo y el costado derecho del contrario, debe dar un pequeño salto hacía atrás y escurrirse muy bien para poder hacer la contra indicada.

C—13.—**Contra del Remate número 3: Cogida de pierna izquierda**: Se ejecuta esta contra cuando el atacante quiere rematar la cadera izquierda por pardelera izquierda virada, en posición forzada. Para este fin el atacado coge con su mano izquierda la garganta del pie izquierdo del atacante, tirando de ella hacia arriba y abalanzándose sobre él, de costado derecho, para impulsarlo al suelo.

(Fig. 47)

Cuando el contrista haya

cogido con su mano izquierda la garganta del pie izquierdo del contrario, puede rematar la contra atravesando la parte posterior de su pierna derecha a la parte anterior o delantera de la pierna derecha de aquel. (Fig. 47).

C) 14.—**Contra de la Defensa número 3: Cogida de muslo izquierdo**: Cuando el contrario no pueda realizar la recontra de cadera izquierda porque el contrista haya tirado cango derecho por fuera, «enroscado», entonces lo que tiene que hacer es cruzarse a la izquierda, flexionándose sobre su costado derecho, coger el muslo izquierdo del contrario con ambas manos, tirando de él hacia si y hacia arriba, al mismo tiempo que se abalanza sobre él, para producirle la caída hacia atrás.

C) 15.—**Media vuelta a la izquierda**: Esta contra es de carácter arbitrario y sólo puede surgir cuando ambos luchadores están casi de pie y algo sueltos. Consiste en que cuando el atacante intente montar al contrario en cadera, éste, suelta su mano izquierda y da con toda rapidez una media vuelta hacia la izquierda, girando sobre la pierna derecha, quedando de espaldas respecto al otro luchador, y en esta posición y suelto, realiza una atravesada con su pierna derecha u otra lucha idonea. Para lograr dar esta media vuelta a la izquierda es necesario que el contrario vaya a realizar la cadera izquierda con su mano derecha en la espalda, sin aferramiento en la camisa.

Esta lucha puede efectuarse también saltando por encima la pierna izquierda del atacante y quedar colocado por detrás de él.

VII.—RECONTRAS

RC) 1.—**Recontra de la Contra número 1: Cadera izquierda**: Consiste en aprovechar el momento en que el contrario vaya a ejecutar el cango derecho por fuera, como contra de la cadera izquierda, para que el contrista haga lo siguiente:

a) Cogerle el muslo derecho con la mano izquierda y subirlo un poco hacia el cuadril.

b) Al tiempo que aguanta el empuje hacia atrás del contrario, hace una flexión completa sobre su costado derecho y continúa encaderando con el cuadril izquierdo.

RC) 2.—**Recontra de la Contra número 3: Cogida de pierna derecha:** Se ejecuta cuando el contrista, al ejecutar la burra derecha virada, no agarra el brazo derecho del contrario. Lo que tiene que hacer éste es coger con su mano derecha la pierna derecha que emburra y tirar por ella hacia arriba, abalanzándose de frente sobre el contrario para producirle la caída.

Para poder coger bien la pierna derecha al contrario debe flexionarse sobre su costado derecho.

Capítulo 4.º

CADERA DERECHA

EJECUCION

CADERA derecha es la que se realiza encaderando con el cuadril derecho. (Fig. 48).

Es menos efectiva que la cadera izquierda, ya que el atacante puede ser frenado con suma facilidad en su intento de meter el cuadril derecho por la posición normal de la lucha canaria, y prestarse por ello a una fácil ejecución de las contras.

La cadera derecha se ejecuta de la siguiente forma:

Partiendo de la posición de partida, el atacante da un paso hacia adelante con su pierna derecha, introduciéndola en el centro de las piernas del contrario, al mismo tiempo que lo atrae hacia sí sobre su costado derecho, tirándole fuertemente por la boca-pierna izquierda del pantalón con su mano derecha y le ajusta el cuadril derecho a la región pelviana o bajo vientre. Rapidamente el atacante se flexiona sobre su costado izquierdo, obligándolo a dar una voltereta, tirando hacia arriba de la boca-pierna izquierda del pantalón del atacado.

Al ajustar el cuadril derecho y flexionarse sobre su costado izquierdo, el atacante hace girar al mismo tiempo su pie izquierdo sobre el talón hacia afuera o a la izquierda.

La cadera derecha no precisa de tantos detalles como la cadera izquierda, pero deben tenerse en cuenta las siguientes observaciones:

a) La cadera derecha la puede empezar el atacante teniendo su barbilla sobre el hombro derecho del contrario, quitándole después, para poderse flexionar sobre su costado izquierdo.

b) Cuando el atacante esté realizando el encaderamiento y haya girado su pie izquierdo hacia afuera o hacia la izquierda, levanta su pierna derecha y con la cara externa de la misma, hace un intento de ayudar a levantar al atacado, para facilitar la caída o volteo de este.

(Fig. 48)

c) A veces no es preciso levantar la pierna derecha.

d) El atacante al ejecutar la cadera derecha, debe procurar que el brazo derecho del contrario quede aprisionado debajo de su brazo izquierdo.

Ello es para evitar que el atacado extienda su mano derecha a la rodilla izquierda y realice la contra.

e) La cadera derecha puede ejecutarse con el hombro derecho en cualquier posición.

f) La cadera derecha no es muy frecuente en la lucha canaria y para que su ejecución sea efectiva tiene que realizarse con gran rapidez.

VARIANTES DE EJECUCION

V-1.—**Cadera derecha levantando el hombro.** Colocado en la posición de partida, el atacante desliza su brazo derecho hacia el hombro izquierdo del contrario, reteniéndolo fuertemente hasta atraer hacia sí el costado izquierdo y ajustarlo al cuadril derecho, momento en que el atacante continúa la cadera derecha.

V-2.—**Cadera derecha pasando la mano izquierda al hombro izquierdo.** Cuando el atacante intente realizar la cadera derecha en posición semi-parada y el atacado, por cualquier causa se defienda o neutralice la lucha, el atacante puede rematar la cadera derecha pasando su mano izquierda al hombro izquierdo del atacado, haciendo impulso con ella hacia el suelo al mismo tiempo que tira hacia arriba de la boca-pierna izquierda del pantalón con su mano derecha, para producir la caída. (Fig. 49).

V-3.- **Cadera derecha con cogida de muslo izquierdo.** Esta lucha o variante de la cadera derecha, tiene lugar cuando en un forcejeo, cuerpo a cuerpo, en posición casi parada, el atacante se apodera del muslo izquierdo del atacado con su mano derecha y se lo atrae hasta colocárselo sobre el cuadril derecho, momento en que continúa realizando los demás movimientos del encaderamiento con la derecha. (Fig. 50).

(Fig. 49)

(Fig. 50)

V-4.—**Repetición de cadera.** Cuando se intenta encaderar cuerpo a cuerpo y no da resultado el ataque, el atacante suspende su intento y con toda rapidez se retira hacia atrás, agarrando al contrario por la boca-manga derecha, con su mano izquierda, dejando su mano derecha sobre la espalda o agarrando el hombro izquierdo. Hecho esto, con toda rapidez vuelve a dar un paso hacia adelante con su pie izquierdo, y girando a la izquierda, encadera con la derecha, tirando hacia abajo fuertemente con su mano izquierda, por la manga de la camisa del contrario.

Al ejecutar esta variante de cadera, debe procurar apoyar el peso de su cuerpo sobre su pie izquierdo y sacando la cadera derecha la ajusta a la región pelviana del contrario, obligándolo a dar sobre ella una voltereta.

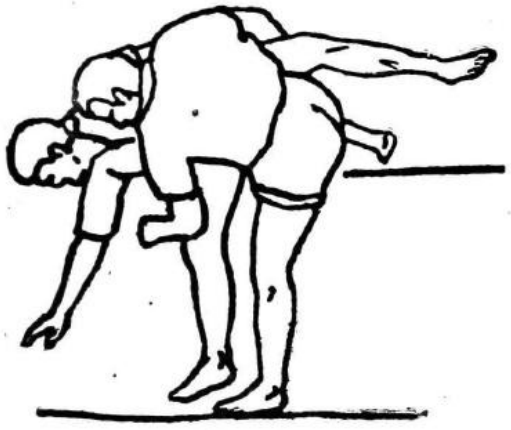
Esta cadera puede ser ejecutada acompañada de un remate de pardelera derecha virada.

V-5.—**Juego de cadera.** Esta ejecución que muy bien puede ser un amago de cadera contraria la incluimos en las variantes por ser más indicada.

Esta variante de juego de cadera se realiza de la siguiente forma: Ambos luchadores en colocación de posición de partida el ejecutante hace un fuerte giramiento hacia la derecha aprisionándolo con el brazo izquierdo, procurando desplazarlo sobre su costado izquierdo y logrado esto, con toda rapidez y potencia invierte el giramiento hacia la izquierda aprisionándolo con el brazo derecho e introduciendo su cuadril derecho en la región pelviana del atacado lo impulsa al suelo por cadera derecha. Al ejecutar el giramiento a la izquierda, el ejecutante se flexiona aun más hacia adelante para que baje el punto de apoyo que busca el atacado, y al no encontrarlo caiga.

Es muy importante en esta ejecución que el ejecutante aprisione fuertemente al contrario con su mano o brazo derecho para atraerle sobre el cuadril derecho y que la cadera derecha resulte efectiva.

REMATES



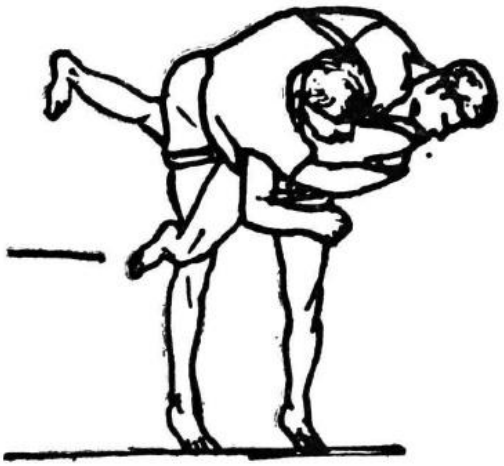
(Fig. 51)

R-1.—**Cogida de rodilla derecha.** Este remate es igual que el remate número 1 de la cadera izquierda, pero en sentido simétrico. Es decir,que cuando el atacante haya realizado la cadera derecha y el atacado se defienda por equilibrios o alguna otra causa, el atacante, ya flexionado sobre su costado izquierdo, lleva su mano izquierda a la parte externa de la rodilla derecha del atacado y tira de ella hacia sí con energía. (Fig. 51).

R-2.—**Traspiés izquierdo.** Cuando el atacante haya encaderado, remata la lucha pasando su pie izquierdo o calcañar, a la garganta del

pie derecho del atacado y con él se lo atrae hacia adentro, abalanzándose con su costado derecho sobre el contrario, para producirle la caída. (Fig. 52).

(Fig. 52)



(Fig. 53)

R-3.—**Burra derecha virada.** Encaderado el contrario, el atacante remata la lucha atravesándole la parte posterior de su pierna derecha por delante de la pierna derecha del atacado, abalanzándose sobre él con su costado derecho y tirando hacia sí por la pierna derecha. (Fig. 53).

R-4.—**Cango posterior por fuera con la pierna derecha.** Este remate de cadera derecha consiste, en que cuando el atacante haya montado en su cadera derecha al contrario, y éste, por alguna defensa la neutraliza, el atacante remata la cadera dando un paso hacia adelante, e introduciendo bastante su pierna derecha por la parte posterior de la pierna derecha

(Fig. 54)

del atacado, trabando su calcañar al tobillo externo de la pierna derecha del contrario tirando por ella para desprendérsela del suelo. (Fig. 54).

AMAGOS

A-1.—**Amago de flexión de cadera izquierda.** A veces el que desee atacar por cadera derecha puede amagar por cadera izquierda. Para ello basta hacer un simple giramiento del tronco hacia la derecha, reteniendo al contrario con su mano izquierda y hecho esto gira con toda rapidez a la izquierda y realiza la cadera derecha.

A-2.—**Amago de cango derecho por dentro.**—Se intenta o inicia primero un cango derecho por dentro, y si el atacado no recurre ni a defensas ni a contras, entonces el atacante suspende el cango, siguiendo la lucha por cadera derecha.

Para encaderar, en este caso, no hay que hacer sino los movimientos propios de esta lucha como son: girar el pie izquierdo sobre el talón hacia afuera o a la izquierda y flexionar el tronco sobre el costado izquierdo, al mismo tiempo que se tira hacia arriba de la boca pierna izquierda del pantalón del contrario.

Si la mano derecha del atacante, en vez de estar en la boca-pierna izquierda del pantalón del atacado estuviera en la espalda, también puede seguir la cadera con la mano en ese sitio.

DEFENSAS

D-1.– **Flexión de cintura atrás.** Cuando el atacante intente encaderar, el contrario o atacado se aferra pegando el tronco al atacante, retirando hacia atrás las piernas haciendo movimientos de equilibrio con tendencias al costado izquierdo, teniendo la precaución de que el atacante no trabe el cango derecho por dentro, cosa que evita el atacado levantando hacia arriba sus piernas, en especial la izquierda.

D-2.—**Cogida de muslo derecho.** Cuando el atacante intente encaderar y haya introducido su pierna o cuadril derecho, el atacado se la coge con ambas manos inmovilizándosela, retirando hacia atrás ambos cuadriles, y pegando el tronco al cuerpo del atacante.

CONTRAS

C-1.—**Cango izquierdo por fuera.**—Consiste esta contra en que cuando el atacante intenta ajustar su cuadril derecho a la región pel-

viana o bajo vientre del atacado, éste se abalanza sobre el atacante y traba cango izquierdo por fuera, impulsando el tronco hacia adelante

C-2.—**Sacada de aire por cogida de muslo.**—Cuando el atacante va a ejecutar la cadera derecha y en el momento en que haya introducido su pierna o cuadril derecho, el atacado, para efectuar la contra por sacada de aire con cogida de muslo derecho, tiene que hacer lo siguiente:

Dar un salto hacia atrás girando sobre su pié derecho y hacia la izquierda, al mismo tiempo que introduce su brazo derecho por entre las piernas del atacante, tirando hacia arriba con toda violencia por el muslo derecho de este, ayudándose a dar este tirón con su mano izquierda que agarra la boca-pierna derecha del pantalón del atacante.

C-3.—**Balanza con la rodilla izquierda.**—Consiste esta contra en que cuando el atacante intente encaderar y haya introducido su pierna derecha, el atacado presenta hacia adelante su pierna izquierda y la flexiona, formando con ella un ángulo recto, apoyando su pié izquierdo en el suelo, torciendo con rapidez y violencia su brazo derecho gira hacia la izquierda impulsando al atacante hacia atrás, obligándolo a que se siente sobre su rodilla izquierda y desde aquí, la caída hacia atrás de espalda.

C-4.—**Pardelera izquierda virada.**—Esta contra solo puede realizarse antes de que el atacante haya ajustado su cuadril derecho al bajo vientre del contrario.

Tiene que efectuarse esta contra en el preciso momento en que el atacante vaya a ajustar el cuadril para montar en cadera, en ese momento el atacado presenta el costado izquierdo, pasando por delante su pierna izquierda, coloca la parte posterior de la misma, o mejor aún el calcañar, en la garganta del pie izquierdo del contrario, tirando hacia sí de este y abalanzándose de costado izquierdo para producirle la caída.

Para efectuar con mayor seguridad esta contra, el contrista debe coger con su mano derecha el brazo izquierdo del contrario, tirando de él hacia adentro.

C-5.—**Toque para atrás con la derecha.**—Esta contra se aplica al remate de la cadera derecha por traspiés izquierdo.

Consiste en que cuando el atacante haya efectuado el encaderamiento e intente de rematar la lucha con el traspiés izquierdo, el atacado aprovecha el momento en que el atacante va a colocar el pie iz-

quierdo en la garganta de su pie derecho para entonces ejecutar un toque para atrás con la mano derecha. Este toque para atrás se ejecuta abalanzándose el encaderado sobre su contrario, de frente, al mismo tiempo que coge con su mano derecha la corva de la pierna izquierda del atacante, y tirando por ella hacia si con violencia.

C-6.—**Cogida de rodilla izquierda.**—Cuando el atacante haya encaderado y ya estén ambos luchadores en posición flexionada hacia adelante, el atacado se apresura a llevar a la rodilla izquierda del atacante su mano derecha y tirar por ella hacia si y adentro al mismo tiempo que se abalanza sobre el atacante con su costado izquierdo.

C-7.—**Cogida de pierna derecha.**—Esta lucha es la contra del remate número R) 3. Burra derecha virada.

Esta contra resulta efectiva si el atacante realiza la cadera derecha en posición forzada e intenta rematar la lucha por burra o pardelera derecha o virada.

Entonces el atacado la realiza en el momento en que el atacante va a cruzar la parte posterior de su pierna derehca a la parte delantera de la pierna del contrario, éste se flexiona un poco hacia adelante y tira por ella hacia arriba al mismo tiempo que se abalanza de frente y sobre su costado izquierda para producir la caída del atacante.

C-8.—**Cogida de corva derecha.**—En el momento en que el atacante vaya a introducir su cadera derecha el atacado da un salto hacia atrás girando a la izquierda y con su mano izquierda coge la corva derecha del atacante y tira por ella hacia si y adentro siempre girando a la izquierda.

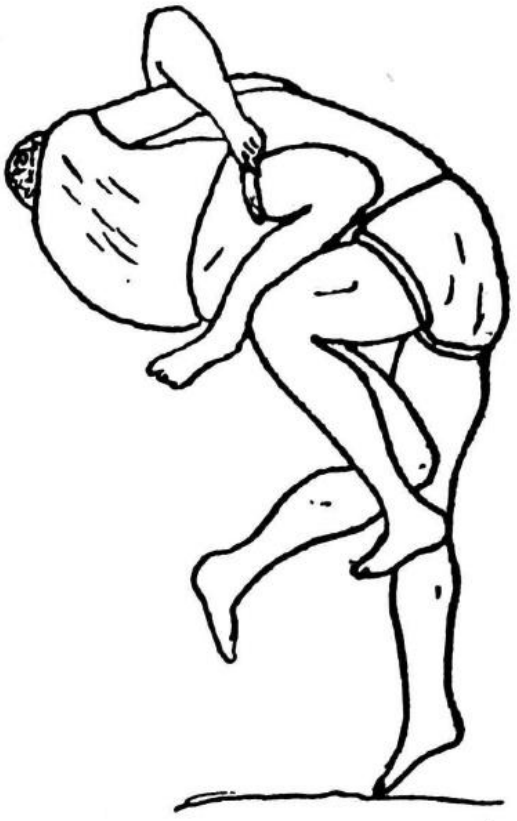
C-9.—**Contra cadera.**—Tiene generalmente lugar esta contra cuando el atacante efectúa la cadera derecha en posición semi-de pie y si el atacado logra resistir el ataque con toda rapidez pasa su mano izquierda a la parte posterior de la boca-piernas izquierda del atacante y tira por ella hacia arriba al mismo tiempo que adelanta su cuadril izquierdo y continúa realizando la cadera izquierda para que la contra resulte más segura.

Para poder adelantar su cuadril izquierdo el atacado, tiene que retirar hacia atrás un poco sus caderas para dar paso al cuadril izquierdo y poderlo colocar en la región pelviana del contrario.

Lo principal en esta contra está en que cuando haya agarrado la parte posterior de la boca-pierna izquierda del pantalón tirar por ella fuertemente hacia arriba pudiendo además para asegurar la contra pa-

sar su mano derecha al cuello u hombro derecho de la camisa del contrario e impulsarlo al suelo.

C-10.—**Doblamiento hacia atrás.**—Esta contra es igual a la contra número 15 dela cadera izquierda, pero en sentido contrario. Es decir: cuando el atacante va a intentar encaderar con su cuadril derecho el contrista aprovecha el momento en que presenta su cuadril para dar un pequeño salto hacia atrás y tirar hacia adentro y abajo por las boca-piernas del contrario haciendo girar sus puños hacia adentro. Es decir, no tirar por las boca-piernas de frente sino girando los puños. (Figura 54-bis).



(Fig. 54 bis)

RECONTRAS

RC-1.—**Recontra del cango izquierdo por fuera. Cogida de muslo y cadera derecha.** Esta lucha es aplicada a la contra n.° 1: cango izquierdo por fuera. Consiste en que cuando el atacado realice la contra del cango izquierdo por fuera, el contrario sigue la cadera derecha apoderándose del muslo izquierdo del contrista con su mano derecha.

El atacante para frenar el impulso del contrista cuando este se abalance con el cango izquierdo por fuera, hace una fuerte contracción hacia adelante con la cintura para no caer hacia atrás al mismo tiempo que continúa flexionándose sobre su costado izquierdo continuando la cadera derecha.

RC-2.—**Cadera izquierda.** Esta recontra también es aplicada a la contra del cango izquierdo por fuera.

Consiste en que cuando el contrista vaya a efectuar o esté efectuando la contra del cango izquierdo por fuera, el atacante le coge el muslo izquierdo con su mano derecha frenándole el impulso y con toda rapidez gira a la derecha sobre su pie derecho y realiza la cadera izquierda flexionándose sobre su costado derecho.

RC-3.—**Balanza con la rodilla izquierda**. Esta recontra es la de la contra número C) 4.—O sea, pardelera izquierda virada.

Se realiza esta lucha de balanza con la rodilla izquierda como recontra de la contra de pardelera izquierda virada en el momento en que el contrista haya intentado pasar su pierna izquierda por delante el atacante, instante en que el que encadera ejecuta la balanza con la rodilla izquierda.

RC-4.—**Cogida de pierna izquierda**.—Esta lucha es como la recontra número 2 de la contra número 4.

Se ejecuta de la siguiente forma:

Si el contrista al efectuar la contra de la pardelera izquierda virada no ha cogido el brazo izquierdo del atacante, este se flexiona hacia adelante y coge con su mano izquierda la pierna izquierda conque intenta emburrar el contrista, es decir, le coge la pierna izquierda bien a la altura de la garganta o de cualquier otra parte.

Capítulo 5.º

PARDELERA O BURRA DERECHA

EJECUCION

ESTA lucha se conoce en nuestra Isla hermana de Gran Canaria con el nombre específico de «Pardelera». Consiste en una atravesada que hace el atacante con la parte posterior de su pierna derecha, en la parte externa o posterior de la pierna derecha del atacado. (Fig. 55).

Su ejecución desde la posición de partida se realiza de la siguiente forma:

a) El atacante, dando un paso hacia adelante con su pierna izquierda y presentando el cuadril derecho, pasa su pierna derecha por fuera de la pierna derecha del contrario apoyando o afirmando la parte posterior de la misma, en la parte externa o posterior de la pierna derecha del atacado. (Figs. 55 y 56).

b) Al mismo tiempo que hace esto el atacante, con su brazo derecho atrae hacia si al atacado ajustando el brazo al pecho de éste.

c) A continuación se flexiona hacia adelante por la cintura haciendo una fuerte presión con su pierna derecha hacia atrás, con el objeto de desprenderle del suelo la pierna derecha al atacado.

d) Finalmente, y para poder dar con el contrario en el suelo, lo empuja con su hombro y su brazo derecho tirándole a la vez por las boca-piernas del pantalón.

e) Al dar el paso hacia adelante con su pierna izquierda, el atacante procura juntar su brazo derecho al pecho del contrario para immovilizarle contra toda defensa.

f) La mano derecha del atacante indistintamente puede estar en la espalda o en la boca-pierna izquierda del pantalón, siendo mejor aún en este último sitio.

(Fig. 55)

(Fig. 56)

VARIANTES DE EJECUCION

V-1.—**Inclinación a la izquierda con la barbilla sobre el hombro.** Es esta una posición adecuada para ejecutar la burra o pardelera con más seguridad, véase figura26.

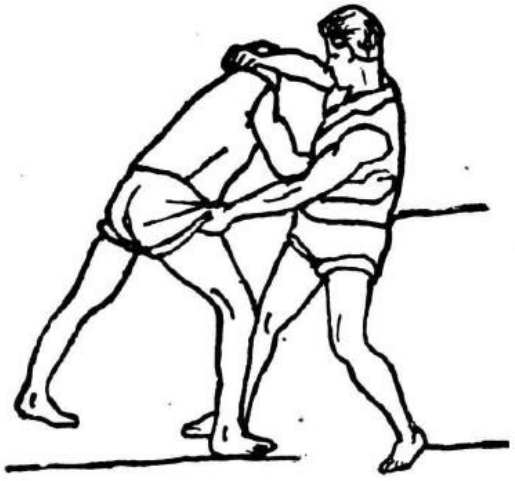
Partiendo de esta posición la burra o pardelera se ejecuta de la siguiente forma:

a) El atacante tira fuertemente con su mano izquierda por la boca-pierna derecha del atacado, como si fuera a intentar montarlo en cadera izquierda, sin llegar a adelantar su pierna izquierda con el fin de evitar la contra de cango derecho por fuera.

b) A continuación el atacante con toda rapidez, deja de tirar por la boca-pierna derecha tirando violentamente por la boca-pierna izquierda con su mano derecha al mismo tiempo que gira a la izquierda el tronco, y lo flexiona sobre su costado izquierdo.

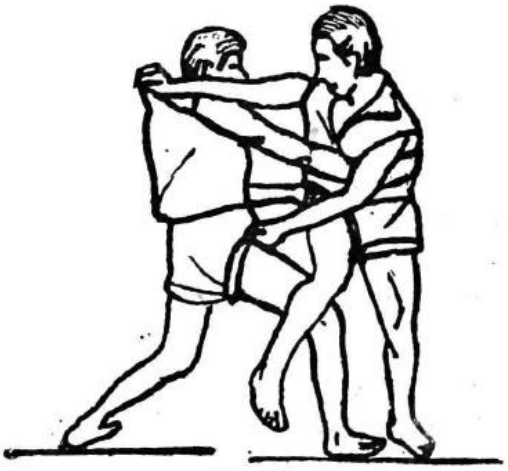
c) Al mismo tiempo, pasa la parte posterior de su pierna derecha a la parte externa o posterior de la pierna derecha del atacado, agachándose e inclinando el tronco, o girando aún más a la izquierda para que el atacado no encuentre punto de apoyo (véase figura *55*).

V-2.—**Pardelera con cogida de cuello o mano al hombro.** Desde la posición de partida, el atacante pasa su mano derecha al hombro derecho del contrario agarrando la camisa, al mismo tiempo que se pone de pie y atrae al atacado hacia su costado derecho, obligándolo dar unos pasos, parándolo después de repente y trabando la burra o pardelera, lo impulsa fuertemente hacia atrás por el hombro de la camisa con su mano derecha tirando hacia si con su pierna derecha por la pierna derecha del atacado.



(Fig. 57)

Se puede ejecutar también esta variante, a veces, sin necesidad de atraer el atacado sobre el costado derecho, sino simplemente, dando un paso hacia adelante con la pierna izquierda, después de coger con la mano derecha el hombro de la camisa pasando luego la parte posterior de la pierna derecha a la parte externa de la pierna derecha del contrario. (Figs. 57 y 58).



(Fig. 58)

V-3.—**Pardelera pasando la mano derecha a la espalda.**

Consiste esta variante de ejecución en que al efectuar el atacante la burra o pardelera, pasa su mano derecha a la espalda del atacado y con ella le coge la camisa a la altura del hombro izquierdo, y hecho esto, tira por el contrario hacia el suelo con dirección a la izquierda al mismo tiempo que continúa levantando hacia atrás y arrriba su pierna derecha unida a la pierna derecha del atacado. (Figs. 59 y 60).

(Fig. 59)

Esta variante numero 3, puede tener otro remate y que consiste en lo siguiente:

Cuando el atacante se encuentra en la posición de la variante 3, ó sea, con su pierna derecha en posición de burra o pardelera y con su mano derecha sobre la espalda, suspende con toda rapidez la pardelera y pasa su pierna derecha por delante el contrario y formando con ella un «trampolín» lo impulsa hacia el suelo tirándole por la camisa con su mano que permanecía en la espalda. El «trampolín» o atravesamiento de su pierna derecha obra en función de traspiés derecho.

Cuando el atacante pasa por delante su pierna derecha, gira hacia la derecha para dejar «campo de caída», y al ir a a tirar con su mano derecha por la camisa desde la espalda y con su mano izquierda hacia arriba por la boca-pierna, se flexiona un poco sobre su pierna izquierda al mismo tiempo que a la derecha, como decimos más arriba.

Esta lucha se ejecutaría con más espectacularidad si el ejecutante efectuara el «trampolín» de traspiés, en el momento en que el contrario intentara cogerle el muslo derecho al ejecutante con ambas manos, o con la mano derecha.

V-4.—**Por desplazamiento a la derecha.**—Esta variante de ejecución, consiste en atraer o desplazar al contrario hacia la derecha cogido con ambas manos por las boca-piernas, haciéndolo dar algunos pasos hacia adelante por el costado derecho, para que cuando vuelva hacia atrás en busca de la posición normal, tropiece su talón derecho con el talón derecho del atacante.

V-5.—**Burra o pardelera con cogida de brazo.**—Consiste esta variante de ejecución en que el atacante coge con ambas manos el brazo

(Fig. 60)

derecho del contrario a la altura de la axila o del codo, ejecutando después la burra o pardelera. (Fig. 61).

Esta burra o pardelera se ejecuta generalmente desde la posición de partida u otras.

Observaciones: 1.—Nunca debe intentarse ejecutar la burra o pardelera desde lejos, o desde una posición impropia, ya que ello se presta facilmente a la contra, en especial a la contra número 1 (Balanza frontal).

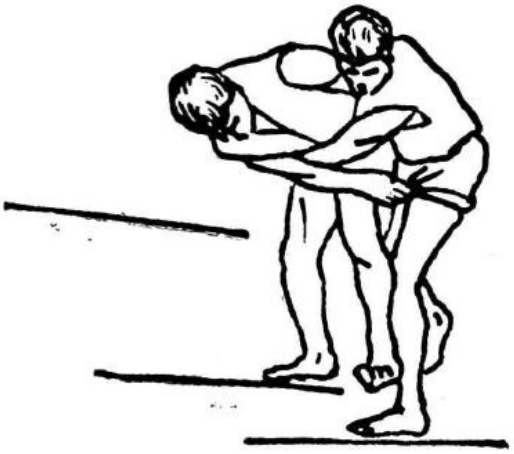
2.—El atacante debe procurar que el atacado, al ser emburrado, no saque su brazo derecho, pues con ello evita que se defienda o realice alguna contra.

(Fig. 61)

3.—Hay dos medios para que el atacado no saque su brazo derecho cuando se le ejecuta la burra o pardelera: primero, aprisionarle bien el brazo derecho con el brazo izquierdo entre el costado izquierdo. Segundo, agarrar el brazo derecho del atacado con la mano izquierda.

AMAGOS

A-1.—**Amago de cadera izquierda.**—El amago de cadera izquierda para la ejecución de la pardelera es el más efectivo.



(Fig. 62)

Consiste en que el atacante hace una flexión hacia la derecha, presentando el cuadril izquierdo como si fuera a encaderar (Fig. 62), y con toda rapidez, invierte esta flexión girando a la izquierda, ajustando su brazo derecho al pecho del atacado, pasando la parte posterior de su pierna derecha a la parte posterior o externa de la pierna derecha del atacado para continuar con los impulsos característicos de la burra derecha o pardelera, ya descritas en el párrafo I Ejecución, página 131.

A-2.—**Amago de toque por dentro.**—Este amago se hace necesario ya que cuando se ejecuta el toque por dentro, el atacado tiende instintivamente a defenderse andando hacia adelante junto al costado derecho del que lo efectúa, momento que éste aprovecha para realizar la burra derecha o pardelera. El amago del toque por dentro ocasiona que el atacado se aproxime o acerque, en debida posición, al atacante para que este pueda ejecutar la pardelera El atacante suspende el amago quitando su mano derecha de la rodilla y con toda rapidez ejecute la pardelera.

A-3.—**Amago de traspiés derecho.**—El atacante amaga por traspiés derecho de la siguiente forma:

a) Desde la posición de partida, pasa su mano derecha al sobaco derecho del contrario, atrayéndolo hacia su costado derecho. En este momento suspende el intento de traspiés derecho, y girando con toda

(Fig. 63)

(Fig. 64)

rapidez hacia la izquierda ejecuta la pardelera, pasando la parte posterior de su pierna derecha a la parte externa de la pierna derecha del atacado. Así continúa haciendo impulsos hasta dar con el contrario en tierra. (Figs. 63 y 64).

A-4.—**Palmada con la mano izquierda en la rodilla.**—El atacante desde la posición de partida, amaga dando una palmada con su mano zquierda en la parte externa de la rodilla derecha del contrario, procurando que la pierna de éste se mueva o desplace hacia adentro, momento en que con toda rapidez gira a la izquierda realizando la burra o pardelera.

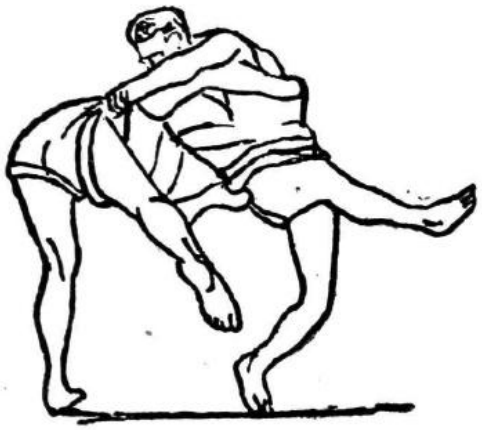
DEFENSAS

D-1.—**Abertura de piernas.**—Esta defensa consiste, en lo siguiente cuando el atacante emburre, el atacado abre sus piernas y al mismo tiempo procura rodear con sus manos el muslo derecho del atacante dejándoselo aprisionado e inclinando el tronco hacia adelante.

La inclinación del tronco hacia adelante se hace pegando el pecho al costado derecho del atacante, retirando hacia atrás las caderas.

Si el atacado no tiene tiempo de aprisionar el muslo derecho del

(Fig. 65)



(Fig. 66)

atacante. (Fig. 65) le rodea con su brazo derecho la cintura o el cuello, véase figura 67.

D-2.—**Posición de frente.** En el momento en que el atacante vaya a efectuar la burra o pardelera, el contrario girará hacia la derecha de forma que quede mirando de frente y colocado detrás del atacante.

D-3.—**Posición de tijeras.** En el momento en que el atacante realice la burra o pardelera, el atacado abre sus piernas, en forma de tijeras, y mueve su brazo y hombro derecho con dirección a la izquierda, permaneciendo así hasta que la agarrada tome otra fase.

D-4.—**Levantamiento de la pierna derecha.**—Esta defensa consiste en levantar la pierna derecha hacia adelante, en el momento en que el atacante va a efectuar la o pardelera, (Fig. 66).

CONTRAS

C-1.—**Balanza frontal.** Esta contra es continuación de la defensa D-1 y D-3, o sea, la de abertura de piernas y la de posición de tijeras.

Consiste en que el atacado por pardelera, realice la contra pasando su brazo derecho rodeando la nuca del atacante, tirándo de él hacia atrás, al mismo tiempo que levanta hacia arriba y hacia atrás su pierna derecha, junto con la derecha del atacante, haciendo un giro de tronco a la izquierda, en posición flexionada, para evitar todo punto de apoyo. (Figs. 67 y 68).

Observaciones: A veces, la acción enérgica del atacante no da lugar a que el contrario pueda realizar esta contra.

Y para que el atacado no realice esta contra, el atacante no debe dar lugar a que el contrario saque su mano derecha.

C-2.—**Sacada de aire por cogida de muslo.** Esta contra de pardelera es continuación de la defensa D-1. Cuando el atacado tenga cogido el muslo derecho del atacante, entonces hace lo siguiente:

(Fig. 67)

Con el muslo derecho del atacante aprisionado, lo sostiene hasta que este deje de hacer presión con su pierna derecha, logrado esto, el atacado coge el muslo con ambas manos a la altura de la ingle, a continuación, haciendo un vacío, libra su pierna derecha, y una vez destrabada la pardelera, se flexiona un poco hacia adelante por la cintura, realizando la sacada de aire.

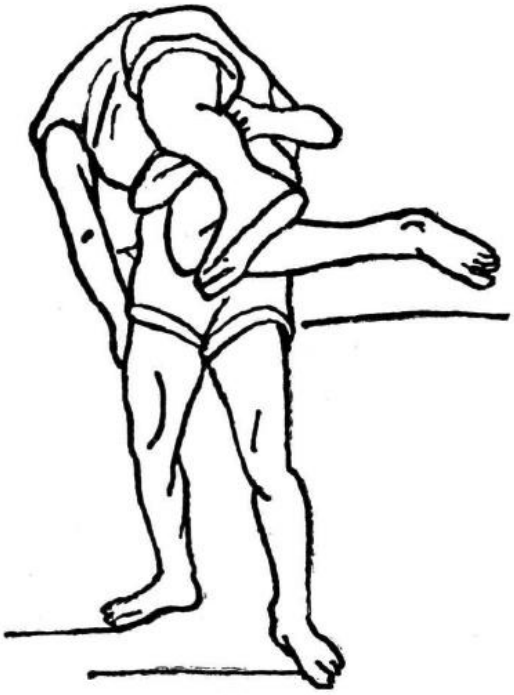
La sacada de aire en este caso se realiza de la siguiente forma:

Cuando el atacado haya destrabado su pierna derecha habiéndose quedado con la pierna derecha del atacante entre sus manos, gira hacia la izquierda tirando hacia arriba por la pierna derecha del contrario, de forma que realice un balanceo, quedándole la cabeza para abajo y los pies para arriba. (Fig. 69).

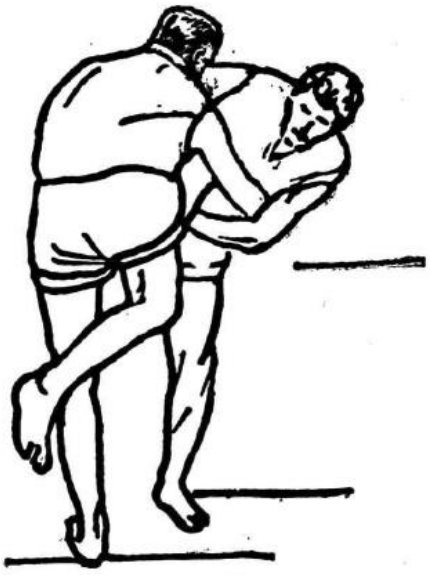
(Fig. 68)

C-3.—**Pardelera posterior a la pierna izquierda.** Cuando el atacante haga la pardelera sin precisión, el atacado le coge la pierna derecha, a la altura de la corva, con ambas manos, o con la derecha solamente, manteniéndosela un instante en el aire, fre-

nándole el impulso. A continuación atraviesa la parte posterior de su pierna derecha, a la parte posterior de la pierna izquierda del atacan-



(Fig. 69)



(Fig. 70)

te, al mismo tiempo gira a la izquierda empujando hacia atrás con su hombro y brazo derecho el costado derecho del atacante, haciendo impulsos de tumbarlo. (Fig. 70).

C-4.—**Cruce de piernas.** Cuando el atacante emburre, el atacado aprisiona la pierna derecha de aquel, con el talón de su pierna izquierda, al mismo tiempo pasa su brazo derecho alrededor de la nuca del atacante, y lo impulsa al suelo empujándolo hacia atrás, procurando girar el tronco hacia la izquierda para dejar campo de caída. (Fig. 71).

Nota: Esta contra es igual a la contra número 5 de la defensa número 1 de la Cogida de muslo. (Véase capítulo 28).

Para ejecutar esta contra de cruce de piernas, el atacado debe tener en cuenta que se puede emplear en aquellos instantes en que el atacante, a veces, sin ton ni son, lleva su pie derecho a la parte externa de la pierna o pantorrilla derecha del contrario.

C-5.—**Pardelera izquierda anterior.** Cuando el atacante haya efec-

tuado la pardelera, el atacado le coge la pierna con la mano derecha y colocándose por detrás, de frente, atraviesa su pierna izquierda por

(Fig. 71)

(Fig. 72)

delante de la pierna izquierda del atacante, tirándole por esta hacia sí y hacia atrás. (Fig. 72).

C-6.—**Traspiés derecho posterior.** Al mismo tiempo que el atacante traba la pardelera, el atacado, inmediatamente, levanta hacia adelante su pierna derecha, de forma que con el empeine del pie derecho trabe la parte delantera de la pierna izquierda del atacante, a la altura de la garganta del pié, y llevando la mano derecha a la parte posterior del cuello de la camisa, o bien rodeando con el brazo derecho la nuca, lo impulsa al suelo. (Fig. 73).

(Fig. 73)

C-7.—**Traspiés izquierdo posterior con levantada.** Esta contra tiene las mismas características que la anterior número 6, con la variante de que, en su ejecución, el contrista no lleva su mano derecha al cuello de la camisa del contrario, ni le rodea con su brazo derecho la nuca, sino que con el brazo derecho, ya en posición de partida sobre la espalda o agarrando con su mano derecha la boca-pierna izquierda del

pantalón del contrario, realiza la contra haciendo un impulso de levantarlo, al mismo tiempo que traba con el empeine de su pié izquierdo la parte delantera de la pierna izquierda del contrario, a la altura de la garganta del pie. (Fig. 74).

(Fig. 74)

Cuando el atacante esté a punto de caer, el contrista deja libre su mano o brazo derecho, con el objeto de no obstruir la trayectoria de la caída.

C-8.—**Cadera izquierda.** Cuando el atacante haya trabado la pardelera, el atacado ha de hacer lo siguiente:

a) Levantar al atacante procurando suspenderle del suelo la pierna izquierda.

b) Hecho esto, libra su pierna derecha, haciendo un violento impulso con la misma hacia atrás para que el atacante afloje. Logrado esto, pasa al contrario a su costado izquierdo y ajustándole el cuadril izquierdo a la región pelviana o bajo vientre, lo tira por cadera izquierda.

D-5.—**Pierna derecha atravesada.** Esta defensa se aplica para la contra anterior.

Consiste en que cuando el contrista haya destrabado su pierna derecha e intente pasar a su costado izquierdo al contrario para encaderarlo, éste deja atravesada su pierna derecha por delante de las piernas de aquel.

Esta defensa es igual a la defensa número 5 de la levantada, capítulo 31.—y a la defensa número 1 de la sacada de aire capítulo 6.

Nota: Es de aconsejar al luchador que prolongue esta defensa hasta que el contrario desista del ataque y vaya a ponerlo en el suelo, momento que ha de aprovechar para volver a aplicar la pardelera derecha virada.

C-9.—**Pierna derecha rígida.** Esta contra es aplicada a la burra o pardelera llamada de «enroscamiento». Consistiendo la citada lucha en que cuando el atacante emburra, pasa la punta de su pie derecho por delante de la pierna derecha del atacado, a la altura de la garganta.

Cuando el atacante hace la pardelera «enroscada» el atacado aguanta el empuje afirmando su pierna derecha en el suelo, poniéndola

totalmente rígida, logrando con ello que el atacante destrabe la pardelera. Una vez destrabada, el contrista gira un poco hacia la derecha para librarse bien de la pierna derecha del atacante y continúa realizando una cadera izquierda, como ya describimos en la contra C-8 o una sacada de aire, según describimos en la contra C-2.

C-10.—**Vacío.**—Consiste esta contra en que cuando el atacante vaya a realizar la pardelera, el atacado al mismo tiempo levanta hacia adelante y hacia arriba su pierna derecha para quitar el punto de apoyo que busca la pierna derecha del atacante, produciéndose la caída de este, por la misma violencia que lleva su impulso, motivo este que lo desequilibra y hace caer hacia adelante.

C-11.—**Vacío y zancadilla.** Esta contra tiene las mismas características que la contra anterior, con la única variante de que cuando el atacado levanta hacia adelante y hacia arriba su pierna derecha, hace al mismo tiempo los movimientos de la zancadilla o de la virada. (Cap. 18 y 19).

Los movimientos de la zancadilla en este caso consisten en impulsar hacia abajo al atacante para hacer el vacío más efectivo.

Para poder impulsar hacia abajo al atacante, el contrista tiene que flexionarse un poco hacia atrás por la cintura.

C-12.—**Pasando las manos por detrás a las boca-piernas.**—Esta contra es aplicable a la pardelera de «enroscamiento».

Consiste en lo siguiente: cuando el atacante haya trabado la pardelera, el atacado resiste el empuje, y sacando con toda rapidez su mano derecha, agarra con ambas manos la boca-pierna posterior izquierda del pantalón del atacante, tirando de él hacia el suelo, con los siguientes impulsos:

(Fig. 75)

a) Tirando hacia arriba de la boca-pierna izquierda con sus manos. (Fig. 75)

b) Al mismo tiempo que hace esto, se deja ir hacia atrás flexionando el cuerpo sobre su costado derecho y levantando hacia adelante y hacia arriba su pierna derecha.

C-13.—**Pasando las manos por detrás a las boca-piernas y tras-**

piés. – Esta contra es igual a la contra número 12 con la variante de que el contrista, al ejecutar los impulsos y movimientos anteriormente indicados para tirar al atacante, traba con la punta de su pie derecho la garganta del pie izquierdo del atacante, impulsándolo hacia arriba y hacia atrás para que caiga de bruces.

(Fig. 76)

Pero cuando su pie derecho trabe la garganta del pie izquierdo del atacante, la levantará hacia arriba, impulsándolo hacia adelante. (Fig. 76)

C-14.—**Cango posterior por fuera.**—Una vez que el atacante haya trabado la pardelera, el atacado resiste el empuje y realiza la contra de la siguiente forma:

a) Gira un poco hacia la derecha colocándose de frente al costado derecho del atacante.

b) A continuación pasa el calcañar de su pie izquierdo a la parte externa de la pierna izquierda del atacante, a la altura de la corva o pantorrilla.

c) Hechos los movimientos anteriores, tira hacia si de la pierna izquierda del atacante con el calcañar de su pie izquierdo y se abalanza de frente sobre él para producirle la caída.

C-15.—**Cogida de pierna derecha por entre las piernas.**—Cuando el atacante haya trabado la pardelera, el atacado procura aguantar el empuje, y cogiendo con su mano izquierda la pierna derecha del atacante, introduciendo para ello su mano por entre sus piernas, pasa luego su brazo derecho a la espalda o al hombro derecho del atacante, continuando con los siguientes movimientos:

a) Gira a la derecha desplazando el tronco a la izquierda, al mismo tiempo que tira hacia arriba por la pierna derecha con su mano

izquierda, y con su brazo o mano derecha lo impulsa hacia el suelo, tirándole por el hombro derecho de la camisa.

Al coger con su mano izquierda la pierna derecha del atacante, la saca por delante, hacia arriba, por entre sus piernas. (Fig. 77).

(Fig. 77)

C-16.—**Vuelta hacia atrás.**—Esta contra es de carácter arbitrario y sólo surte efecto cuando ambos luchadores están agarrando casi sueltos y en posición prácticamente de pie. Consiste en lo siguiente:

Cuando el atacante vaya a efectuar la pardelera, el atacado se suelta dando con toda rapidez una vuelta, girando hacia el lado izquierdo para encontrarse con el contrario de frente pero separado.

(Fig. 78)

C-17.—**Cogida de pierna derecha.**—Esta contra consiste en que cuando el atacante haya trabado la pardelera derecha, el atacado se flexiona sobre su costado derecho cogiendo con su mano derecha la garganta del pie derecho del atacante dando media vuelta hacia la derecha y hacia atrás, tirando de la pierna hacia arriba. (Fig. 78).

C-18.—**Contraburra o Falseamiento.**—Esta contra consiste en aprovechar el instante en que el atacante haya trabado la pardelera, para que el atacado continúe efectuándola, adelantándose a la acción del atacante.

Es decir, que en el momento en que el atacante pasa su pierna derecha a la parte posterior de la pierna derecha del contrario, este con

toda rapidez aprovechando ese momento, desplaza hacia atrás y hacia arriba su pierna derecha, flexionándose por la cintura hacia adelante, girando hacia la izquierda, para poder impulsar al contrario al suelo. Con esto ha resultado que el luchador atacado por pardelera, ha falseado la lucha siendo él el que aprovechando la posición del atacante, realiza la lucha y vence generalmente.

C-19.—**Sacada de aire girando a la derecha.**—Esta contra es consecuencia de la defensa D-1, es decir, cuando el atacante emburre, bien como se dice en la ejecución (véase la página número 131) o bien como en la variante V-6, el atacado sostiene aprisionado el muslo derecho del atacante y espera a que este afloje o retire la lucha que está ejecutando, entonces aprovecha el instante en que se retira para que sin soltarle el muslo derecho realizar la contra girando con toda rapidez a la derecha en sentido circular, al mismo tiempo tira hacia arriba por el muslo derecho del contrario en un intento de impulsarlo al suelo.

Esta contra es muy parecida a la contra C-2 pero obsérvese que el giramiento en esta contra C-19 es a la derecha y no a la izquierda. Además, en la C-2 el que la realiza tiene que colocarse casi de pie para poderla llevar a cabo, y en esta de la C-19 el que la realiza tiene que girar a la derecha en sentido circular y en posición flexionada tirando hacia arriba por el muslo derecho, al mismo tiempo el que realiza la contra y al hacer el giramiento hacia la derecha, tiene que ir retirando también hacia atrás su hombro derecho para facilitar el campo de caída al contrario.

CONTRAS COMO REMATES DE INTENTO DE PARDELERA

Cuando el luchador se coloca de costado derecho frente al contrario con el intento de emburrar con la derecha, éste debe aprovechar esa colocación o desplazamiento para contraatacar por pardelera también, adelantándose a la intención del contrario.

Cuando el atacante se coloca en esa posición, de costado derecho frente a su rival, éste puede rematar también en esa posición, o atacar por las siguientes luchas o variantes:

C-20.—**Traspiés izquierdo posterior, al talón derecho.**—Para llevar a cabo esta variante, el ejecutante agarra al contrario con su mano izquierda por la manga derecha de la camisa y con la derecha por el hombro izquierdo, immovilizándolo. A continuación y con toda rapidez lleva la

planta de su pie izquierdo al talón del pie derecho del atacado, empujándoselo hacia adelante y hacia arriba, al mismo tiempo que hace un giramiento circular a la izquierda tirando del cuerpo del atacado hacia ese mismo lado y hacia abajo por la manga derecha de su camisa, y hacia arriba, impulsándolo hacia atrás por el hombro izquierdo.

(Fig. 79)

C-21.– **Traspiés izquierdo posterior al talón izquierdo.**—Igual que en la lucha anterior, con la diferencia o variante de que el atacante pasa la planta de su pie izquierdo al talón del pie izquierdo del contrario y se lo empuja hacia adelante, impulsándolo a caer de espalda, tirándole hacia abajo por la manga derecha de su camisa, rodeándole con el brazo derecho el cuello, empujándole hacia atrás.

C-22.– **Toque para atrás.**—En el instante en que el atacante va a efectuar la pardelera y siempre que la haga con la pierna izquierda muy entregada, el atacado aprovecha para efectuar la contra con un toque para atrás, es decir, cuando el atacante emburra, el atacado pasa su mano derecha a la parte externa de la pierna izquierda del atacante y se abalanza sobre él. (Fig. 79).

RECONTRAS

RC-1.—**Recontra de la contra número 12—Falseamiento.**—Esta ejecución es la recontra de la contra número 12, o sea, pasando las manos por detrás a las boca-piernas.

Consiste en que antes que el contrista realice la contra número 12, el contrario suspende el ataque adelantándose a la acción para realizar la recontra, pasando sus manos a la parte posterior de las boca-piernas del pantalón del contrario, tirando hacia arriba por ellas, antes de que lo haga el contrista.

Observaciones:

a) Para evitar esta recontra o falseamiento, el luchador que llevó primero sus manos a la parte posterior de la boca-pierna del contrario, debe impedir que este saque su mano derecha para pasarla hacia atrás.

b) Este impedimento se logra aprisionándole el brazo derecho, debajo del brazo izquierdo y el costado.

Capítulo 6

SACADA DE AIRE

EJECUCION

LA descripción de esta lucha es la siguiente:

El atacante desde la posición de partida o teniendo colocada su barbilla sobre el hombro derecho del contrario, tira con toda violencia hacia arriba con su mano izquierda por la boca-pierna derecha del pantalón de este, al mismo tiempo que deja su mano derecha libre y gira hacia la izquierda.

Hace los movimientos anteriores con el fin de que el atacado quede suspendido de su mano izquierda con los pies para arriba y la cabeza para abajo.

La mecánica completa de esta lucha es como sigue:

a) El atacante puede estar en posición de partida o con la barbilla sobre el hombro derecho del contrario.

b) El ejecutante agarra con su mano izquierda, la parte posterior de la boca-pierna derecha del pantalón del contrario.

c) Tira fuertemente hacia arriba por la boca-pierna con su mano izquierda, al mismo tiempo que gira hacia la izquierda retirando para atrás su pierna izquierda para evitar que el contrario le trabe cango.

d) Al tirar hacia arriba por la boca-pierna derecha del atacado, el ejecutante suelta su mano derecha y la deja libre.

e) Al realizar la sacada de aire, el ejecutante lo hace de forma que el atacado quede suspendido de su mano izquierda con los pies para arriba y la cabeza para abajo.

f) Esta lucha lo mismo puede realizarse teniendo el ejecutante su mano derecha en la espalda que en la boca-pierna izquierda del contrario.

VARIANTE

V-1.—**Sacada de aire con giramiento a la izquierda.**—Consiste esta ejecución en realizarla haciendo continuos movimientos giratorios hacia la izquierda, describiendo un círculo hasta encontrar en uno de esos movimientos la mejor colocación, realizando la sacada de aire tal como está descrita en el párrafo I. E. pág. 149.

REMATE

R-1.—**Sacada de aire y cogida de cuello.**—Al ejecutar la sacada de aire, el ejecutante tendrá su mano derecha dispuesta para coger al atacado por el cuello u hombro derecho de la camisa e impulsarlo al suelo en el caso de que el balanceo no hubiera sido suficiente para desnivelarlo.

AMAGOS

A-1.—**Cadera derecha.** El ejecutante hace los movimientos característicos de un amago de cadera derecha e invierte rapidamente la acción del amago para seguir por sacada de aire.

A-2.—**Cadera izquierda.**—La sacada de aire ejecutada a través de un amago de cadera izquierda, adquiere un estilo y una belleza notoria.

Los movimientes mécanicos son los siguientes:

a) Cuando el ejecutante haya atraído con el amago al contrario sobre el cuadril izquierdo suspende el amago de cadera y gira a la izquierda, tirando hacia arriba, con toda su potencia con la mano izquierda por la boca-pierna derecha del atacado, siempre girando hacia atrás y a la izquierda hasta conseguir que el atacado caiga.

b) Al realizar estos movimientos la mano derecha del ejecutante debe estar libre.

DEFENSAS

D-1.—**Atravesada de pierna derecha.**—En el momento en que el ejecutante ha iniciado el tirón hacia sí y hacia arriba por la boca-pierna

derecha del atacado y lo haya desprendido del suelo, este con toda rapidez atraviesa su pierna derecha por delante de las piernas del atacante.

CONTRAS

C-1.—**Cango derecho por dentro.**—Cuando el ejecutante vaya a realizar la sacada de aire y tire hacia arriba de la boca-pierna derecha del atacado, este con toda rapidez procurará introducir su pierna derecha por entre las piernas del atacante trabándole un cango derecho por dentro. (Véase la descripción del cango derecho en el capítulo 9).

C-2.—**Pardelera derecha virada.**—Esta contra es continuación de la defensa número 1, atravesada de pierna derecha.

El atacado permanece en la defensa número 1, y al aflojar el atacante de la sacada de aire para que el atacado vuelva a la posición de partida, éste, con toda rapidez, pasa su pierna derecha a la parte externa de la pierna derecha del atacante, realizando la pardelera, al mismo tiempo que lo empuja fuertemente con el brazo derecho, si lo tiene colocado en la espalda, o tira hacia arriba de la boca-pierna izquierda del pantalón, si tiene su mano colocada en ese sitio, haciendo impulso de dar en tierra con el contrario.

C-3.—**Toque para atrás.** - Cuando el atacante va a ejecutar la sacada de aire, el atacado dando un paso hacia adelante con su pierna derecha ejecuta un toque para atrás, de forma, que cogiéndole al atacante ambas piernas por la parte posterior a la altura de las corvas, tira de estas con violencia hacia arriba y con dirección a la izquierda. Al mismo tiempo, el contrista gira hacia la izquierda de espalda sobre su pie derecho.

El giramiento del contrista hacia la izquierda es imprescindible, con el objeto de poderle cruzar las piernas hacia arriba al atacante.

C-4.—**Toque por dentro.**—Esta contra se aplica en la variante 2 y 3 consistiendo en ejecutar un toque por dentro en el momento en que el atacante empuja hacia atrás y se encuentre apoyado en el cuerpo del atacado.

Al intentar realizar esta contra, el atacado tiene que flexionarse con toda rapidez sobre sus piernas para poder entrar en colocación del toque por dentro. Logrado esto, lo ejecuta. (Véase la ejecución del toque por dentro en el capítulo 20).

C-5.—**Desvío.**—Esta contra también se aplica en las variantes 2 y 3. Su ejecución es muy parecida a la del toque por dentro con la diferencia de que el ejecutante de la contra se flexiona completamente sobre sus piernas, desviando al atacante.

(Véase la ejecución del desvío en el capítulo 22)

Capítulo 7

TRONCHADA

EJECUCION

E) La mecánica de esta lucha es la siguiente:

a) El ejecutante en posición de partida con el brazo derecho sobre la espalda del contrario y hombro derecho debajo del pecho del

(Fig. 80)

(Fig. 81)

mismo, e introducido hacia adelante, hace un fuerte aprisionamiento con su hombro y brazo derecho, desplazándole hasta el sobaco izquierdo del atacado, a fin de lograr unir el costado izquierdo de este con su costado derecho.

b) Realizados estos movimientos, el ejecutante dá un paso hacia adelante con su pie derecho, haciendo al mismo tiempo, en posición flexionada, una torsión de tronco hacia la izquierda de forma que ambos

(Fig. 82)

luchadores queden unidos por los costados derecho e izquierdo y mirando al frente.

c) Hecho esto, el ejecutante con toda rapidez lleva la palma de su mano izquierda a la parte externa de la rodilla derecha del atacado y tira fuertemente por ella hacia sí y hacia adentro continuando siempre aprisionando con su hombro y brazo derecho al atacado. (Figuras 80, 81 y 82).

d) Finalmente se abalanza sobre él de costado derecho, empujándolo hacia atrás para producirle con más seguridad la caída.

Observación: Cuando el ejecutante realice la tronchada, o mejor dicho, la atracción del costado izquierdo del contrario para unirle a su costado derecho, debe procurar que su cuadril derecho quede por dentro o por delante del cuadril izquierdo del atacado para que este no pueda realizar la contra.

VARIANTES

V-1.—**Tronchada con cadera izquierda.** Al ejecutar el atacante la tronchada, si cumple la observación que dejamos apuntada en al párrafo I, puede ejecutarla con cadera derecha, consiguiendo con ello una mayor seguridad para tumbar al atacado.

Es posible realizarla con cadera derecha si el ejecutante cuando va a realizar la tronchada, ajusta al mismo tiempo su cuadril derecho bajo el vientre del contrario, haciendo un movimiento hacia arriba con su pierna derecha para encaderar.

V-2.—**Tronchada con pardelera derecha virada.** Al ejecutar la tronchada, el ejecutante, una vez hecha la torsión de tronco a la izquierda, lleva la parte posterior de su pierna derecha a la parte externa de la pierna derecha del contrario.

AMAGOS

A-1.—**Amago de toque para atrás.**—El ejecutante primero intenta un toque para atrás, más con toda rapidez invierte la acción y realiza la tronchada.

El luchador ha de ver claro que para ejecutar el toque para atrás se precisa de una lucha de amago, bien sea el toque por dentro u otro, después intenta el toque para atrás, suspendiendo este amago y pasando su brazo derecho de nuevo a la espalda atrae fuertemente al contrario, continuando los movimientos de la tronchada.

A-2.—**Amago de cadera izquierda.**—El ejecutante amaga por cadera izquierda en posición de partida y con toda rapidez invierte a la izquierda el tronco, haciendo una flexión sobre su cadera izquierda para continuar la tronchada, tal como la hemos descrito en la parte I de este mismo capítulo,

A-3.—**Desvío a la pierna izquierda.**—Una vez efectuado el desvío a la pierna izquierda del atacado, tal como está descrito en el capítulo 21, el ejecutante cuando haya logrado que el contrario dé el paso hacia adelante con su pierna izquierda, haciendo una fuerte torsión de su tronco hacia la izquierda, continúa la tronchada. Véase la parte I, de este mismo capítulo.

A-4.—**Toque por dentro.**—Para efectuar la tronchada se puede amagar por toque por dentro, siendo su mecánica de la siguiente forma:

El atacante toca por dentro levemente, y cuando el contrario se haya desplazado hacia el lado derecho, el atacante suspende el toque por dentro volviendo con toda rapidez su brazo derecho a la espalda del atacado y efectúa la tronchada.

A veces no es preciso realizar la tronchada totalmente sino doblar hacia atrás al contrario dándole una palmada con la mano izquierda en la parte externa de la rodilla derecha, procurando, claro está, que el atacado se doble hacia atrás para que caiga.

DEFENSAS

D-1.—**Adelantamiento del cuadril izquierdo.**—La defensa más inmediata consiste en no dejar que el ejecutante pase por delante de su cuadril izquierdo al hacer el aprisionamiento y la torsión del tronco a la izquierda.

D-2.—**Coger la mano izquierda al ejecutante.**—Esta defensa resulta antiestética para un luchador, pero en último recurso puede aplicarla para evitar la caída.

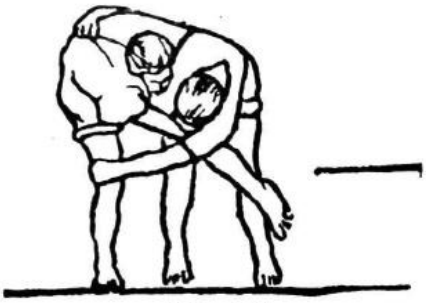
Consiste en que cuando el atacante vá a llevar su mano izquierda a la parte externa de la rodilla derecha del atacado, éste, con su mano derecha le sostiene su brazo izquierdo.

CONTRAS

C-1.—**Cadera izquierda.**—Esta contra se podrá realizar si el atacado por tronchada logra que el ejecutante no pase por delante de su cuadril izquierdo, siendo entonces el atacado quien tiene la ventaja de realizar la contra efectuando una cadera izquierda.

Es decir, que en el momento en que el ejecutante vá a realizar la tronchada, el atacado introduce por delante del atacante su cuadril izquierdo y efectúa la cadera izquierda como contra de la tronchada.

C 2.—**Burra o pardelera izquierda.**—Esta contra consiste en que cuando el ejecutante vá a realizar la tronchada, el atacado cruza por delante su pierna izquierda y atraviesa la parte posterior de la misma a la parte baja de la pierna izquierda del ejecutante.



(Fig. 83)

Para poder realizar esta contra, lo mismo que para la contra n.° 1, el atacado tiene que pasar por delante del contrario su cuadril izquierdo. (F. 83).

C-3.—**Sentadilla** En caso de que el atacado no haya podido pasar por delante del contrario su cuadril izquierdo, flexiona su pierna izquierda por detrás del ejecutante, haciendo una torsión hacia la izquierda y hacia atrás intentando dejar sentado al atacante sobre su pierna o rodilla izquierda.

Capítulo 8

CHASCONA

EJECUCION

LA mecánica de esta lucha es la siguiente:

a) En posición de partida y con el hombro derecho debajo del hombro derecho del contrario.

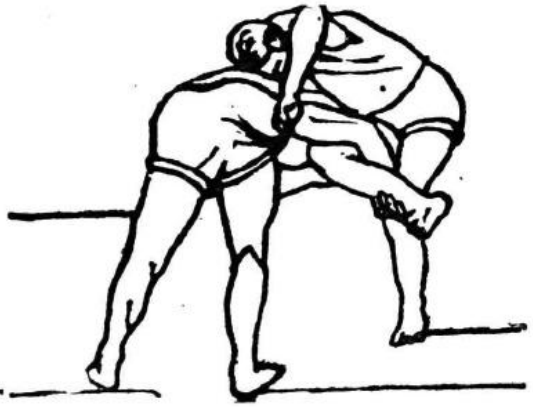
(Fig. 84)

(Fig. 84 bis)

b) El ejecutante atrae con su mano izquierda la pierna derecha del atacado tirándole de la boca-pierna del pantalón.

c) Introduce su brazo derecho por entre las piernas del contrario y le coge la pierna derecha de forma que la palma de la mano venga a dar por fuera a la garganta o tobillo externo derecho, del pie del atacado.

(Fig. 85)



(Fig. 86)

(Fig. 87)

tras está efectuando el giramiento hacia la izquierda, tira hacia abajo del cuerpo de éste y de la pierna derecha hacia sí, pero en dirección a la derecha, véanse figuras 84, 84 bis, 85, 86, 87 y 87 bis, ejecutándose la chascona.

La ejecución de la chascona, a veces se puede realizar directamente desde la posición de partida, si el contra-

d) En esa posición inicia un giramiento hacia la izquierda en sentido circular haciendo presión con su hombro derecho en el pecho del atacado y tirándole hacia sí por la pierna derecha con objeto de desprendérsela del suelo.

e) Al hacer la presión, lo hace de forma que su hombro derecho esté colocado junto al estómago del contrario y mien-

(Fig. 87 bis)

rio tiene muy adelantada su pierna derecha y en buena colocación sin necesidad de tirarle de ella con la mano izquierda.

AMAGOS

A-1.—**Desvío.**—El ejecutante inicia un desvío, como se describe en el capítulo 22, y en el momento en que el contrario tiende a desplazar su pierna izquierda hacia la derecha en dirección hacia la derecha del ejecutante, este suspende el amago del desvío continuando con la lucha de la chascona.

Al ir realizar la chascona, el ejecutante debe desplazar un poco su cuerpo hacia atrás dando un paso lateral a la derecha, siguiendo luego la citada lucha.

DEFENSA

D-1.—**Mano derecha sobre la espalda.**—Esta defensa se ejecuta de la siguiente forma:

En el momento en que el atacante va a realizar la chascona, el atacado saca su mano derecha y la coloca sobre la espalda del atacante o sobre el hombro derecho de este retirándolo hacia atrás. (Fig. 88).

(Fig. 88)

CONTRAS

C-1.—**Sacada de aire.** En el instante en que el atacante se flexiona hacia adelante para realizar la chascona, el atacado retira hacia atrás su pierna derecha, deja libre su brazo derecho y gira a la izquierda y hacia atrás, al mismo tiempo que con toda energía tira hacia arriba con su mano izquierda de la boca-pierna derecha del pantalón del contrario.

Si el contrista no tiene tiempo de retirar su pierna derecha hacia atrás, entonces solo gira sobre su pie derecho hacia la izquierda, tirando hacia arriba, con su mano izquier-

(Fig. 89)

da, de la boca-pierna derecha del pantalón del contrario de forma que quede suspendido de la mano izquierda con la cabeza para abajo y los pies para arriba.

C-2.—**Cadera izquierda.** En el momento en que el atacante intenta realizar la chascona, el atacado gira con toda rapidez a la derecha sobre su pie derecho, procurando ajustar su cuadril izquierdo al bajo vientre del atacante para realizar la cadera izquierda. (Fig. 89).

C-3.—**Traspiés derecho.** Esta contra es consecuencia de la defensa D-1. (Mano derecha sobre la espalda u hombro derecho). Consiste en que, en el momento en que se efectúa la defensa, se intenta un traspiés derecho, llevando el pie derecho a la garganta del pie izquierdo del atacante, al mismo tiempo que se tira hacia arriba, con la mano derecha, de la boca-pierna derecha del pantalón de este impulsándolo al suelo (Fig. 90).

(Fig. 90)

Esta contra es igual que la sacada de aire, con la diferencia de que el contrista lleva su pie derecho al pie izquierdo del atacante.

C-4.—**Pardelera derecha.** Esta contra consiste en que cuando el ejecutante va a coger con su mano derecha la pierna o pantorrilla derecha del contrario, este se la cede y hace la contra empleando la pardelera.

Es decir, cuando el atacante coge la pierna derecha y tira de ella hacia sí o hacia adentro, el atacado la pasa por la parte externa de la pierna derecha del atacante.

Capítulo 9

CANGO DERECHO POR DENTRO

EJECUCION

ANTES de describir su ejecución hagamos una aclaración entre lo de cango derecho por dentro y garabato.

El cango derecho por dentro es una lucha que se inicia teniendo el atacado sus dos pies en el suelo. El garabato es igual que el cango pero con la particularidad de que el garabato se traba cuando se levanta al atacado con un remolino u otra lucha similar.

Es decir, que cuando el cango se traba con el contrario en el aire bien sea levantado por remolino o de frente, la lucha se denomina garabato, de lo contrario es cango derecho por dentro.

(Fig. 91)

E) La descripción de esta lucha consiste en que el ejecutante lleva su pierna derecha por entre las piernas del contrario trabándola o ajustándola a la parte posterior de la pierna y muslo izquierdo de éste. (Fig. 91 y 92).

El cango es una lucha simétrica, es decir, se puede ejecutar con la pierna derecha y con la izquierda.

La lucha del cango derecho por dentro no presenta mucha com-

(Fig. 92)

plicación para iniciarla. Pero para su mejor comprensión exponemos los siguientes apartados para su ejecución y colocación:

a) Generalmente,desde la posición de partida, el ejecutante atrae hacia sí, de frente, al contrario, bien cogiéndolo por las boca-piernas del pantalón o con su brazo derecho sobre la espalda.

b) Si el atacado no ha cerrado sus piernas o no se ha defendido, el ejecutante gira un poco hacia la izquierda el cuerpo, sobre su pie izquierdo, presentando su cuadril derecho al cuerpo del contrario y le introduce su pierna derecha por entre las piernas de éste, aferrando su parte posterior a la parte posterior de la pierna izquierda del atacado. (Figs. 93 y 94).

(Fig. 93)

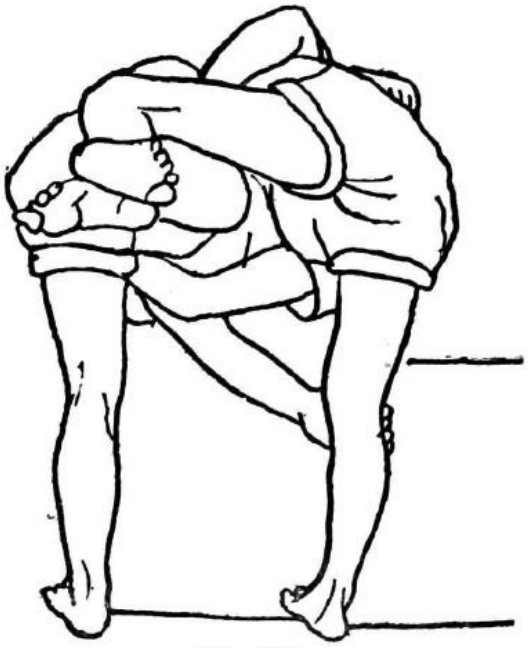
(Fig. 94)

c) Trabada la pierna derecha, tira hacia sí con toda rapidez por la pierna izquierda del contrario que se irá flexionando a medida que se prolongue la lucha, hasta producirle la caída.

d) Al mismo tiempo que tira de la pierna, lo hace también con su mano derecha, si ésta se encuentra agarrando la boca-pierna izquierda del pantalón del atacado.

e) Acto seguido se abalanza con toda su energía sobre el atacado ajustándole su hombro derecho al centro del pecho, y aún mejor y más seguro entre el pecho y el estómago.

f) El ejecutante puede realizar el cango derecho por dentro, rodeándole la cintura al contrario con su brazo derecho, en vez de estar agarrando con su mano derecha la boca-pierna izquierda del pantalón. En este caso, el ejecutante abraza fuertemente al contrario por la cintura y atrayéndolo hacia sí, se abalanza sobre él hasta que caiga de espalda. (Fig. 92).



(Fig. 95)

g) El movimiento giratorio del cuerpo hacia la izquierda, (indicado en el apartado b), puede suprimirse e iniciar el cango teniendo al contrario de frente.

h) Cuando el atacante haya trabado su pierna derecha a la pierna izquierda del contrario, el impulso de abalanzarse lo hace apoyándose en la pierna izquierda, obligando al atacado a que ande hacia detrás para que se desequilibre antes.

Observación: El cango derecho por dentro es una lucha que puede ejecutarse desde cualquier posición.

(Fig. 96)

VARIANTES

V-1.—**Cogida de rodilla derecha.** Una vez trabado el

cango derecho, el ejecutante gira su pie izquierdo hacia afuera y flexiona el tronco sobre su cadera izquierda, levantando hacia arriba la pierna derecha.

Al mismo tiempo que hace la flexión, lleva con toda rapidez su mano izquierda a la parte externa de la rodilla derecha del atacado tirando de ella hacia sí con toda su fuerza y abalanzándose de costado derecho sobre el atacado para provocar con más seguridad la caída. (Fig. 95 y 96).

(Fig. 97)

V-2.—**Cogida del brazo derecho.** Esta variante de ejecución es una variante de la anterior.

Tiene los mismos giramientos y flexiones, con la variación de que en vez de coger el ejecutante con su mano izquierda, la rodilla derecha del atacado, le coge el brazo derecho a la altura del sobaco o del codo, tirando fuertemente de él hacia sí hasta conseguir la caída. Al mismo tiempo que va tirando por el brazo se abalanza con el costado derecho sobre el atacado. (Fig. 97).

REMATES

R-1.—**Pardelera.**—Si iniciado el cango derecho por dentro,el atacado lo neutraliza por resistencia, el ejecutante lo destraba y sacando con toda rapidez su pierna derecha la atraviesa por la cara externa de la pierna derecha del atacado rematando la lucha por pardelera. Al ir a realizar la pardelera aprisiona con su brazo derecho hacia adelante.

R-2.—**Congo chascón.**—Cuando el ejecutante inicia el cango derecho por dentro y el atacado lo neutraliza por resistencia, se intenta rematar la lucha por el cango chascón que consiste en lo siguiente:

a) Se suspende el cango derecho por dentro e inmediatamente y con toda rapidez, el ejecutante lleva el calcañar de su pie derecho al talón del pie derecho del contrario tirando de este hacia sí con dirección a la derecha. (Véase el cango chascón, cap. 13).

b) Al mismo tiempo que hace esto, aprisiona con su brazo y su hombro derecho todo lo que pueda, girando a la izquierda todo su cuerpo sobre su pie izquierdo.

c) A medida que gira a la izquierda se flexiona por la cintura hacia adelante.

d) Al iniciar el cango chascón el atacante debe procurar aplicar su hombro derecho al centro del pecho del atacado para aprisionar mejor.

R-3.—**Cadera derecha.**—Cuando el ejecutante haya trabado el cango derecho por dentro, y el atacado se defienda de él por resistencia o abra demasiado sus piernas sin recurrir a más defensas, el atacante entonces suspende el cango derecho por dentro y poniendo su pie derecho en el suelo, monta al contrario sobre su cuadril derecho realizando una cadera derecha, al mismo tiempo que con su mano izquierda le coge el brazo derecho al atacado impulsándole hacia el suelo.

R-4.—**Cadera izquierda.**—Cuando el ejecutante haya trabado el cango derecho por dentro y el atacado se defienda o abra demasiado sus piernas, el atacante puede rematar por cadera izquierda suspendiendo el ataque por cango, y apoyándose en el suelo con su pie derecho, gira con toda rapidez hacia la derecha, ajustando velozmente su cuadril izquierdo al bajo vientre del contrario efectuando la cadera izquierda.

Al apoyar su pie derecho y girar a la derecha, desplaza o gira en esa misma dirección dicho pie para procurar el perfecto equilibrio y poder ejecutar la cadera izquierda.

R-5.—**Repetición de cango.** Este remate se deriva de la defensa número 4, arqueo, consistiendo en los siguientes:

Cuando el atacado se arquee de forma que el atacante ya pierda el apoyo de impulso de su pie izquierdo, entonces destraba el cango, pero en el momento en que el atacado se enderece, confiado en que se libra de él, el atacante vuelve rapidamente a repetir el cango en forma de palanca.

AMAGOS

A-1.—**Toque por dentro.**—El ejecutante realiza el toque por dentro con el solo objeto de obligar al contrario a que adelante su pierna izquierda y la coloque perfecramente para poder iniciar el cango con más seguridad. (Véase capítulo 20).

El atacante ejecuta el toque por dentro sin desplazarse al lado izquierdo y cuando haya amagado, se flexiona un poco sobre su costado izquierdo, introduciendo con toda rapidez su pierna derecha por entre las piernas del atacado y traba el cango derecho por dentro. Continuando con los demás movimientos del cango descritos en el párrafo I.—Ejecución, especialmente con el movimiento descrito en el apartado e).

El ejecutante al amagar no debe confundir el toque por dentro con el desvío. El amago del toque por dentro facilita la ejecución del cango, mientras que el desvío no lo facilita por la razón de que al amagar por desvío el atacante se flexiona demasiado sobre su costado derecho y no queda en posición de continuar con el cango.

A-2.—**Amago de traspiés derecho.** El ejecutante, partiendo de la posición de partida hace los siguientes movimientos para efectuar el cango por amago de traspiés derecho:

a) Desde la posición de partida pasa a la de firme, al mismo tiempo que con su mano derecha coge la axila o sobaco derecho del contrario y lo atrae hacia sí sobre su costado derecho.

(Fig. 98)

b) Una vez atraído el atacado, el ejecutante introduce su pierna derecha por entre las piernas de aquel y continúa realizando el cango derecho por dentro, sin soltar el brazo derecho el atacado. Véase figura 63 y después ejecutur el cango.

c) En el momento de trabar el cango, el ejecutante se abalanza fuertemente de costado derecho sobre él atacado, haciendo los correspondientes movimientos de impulsarlo al suelo.

A-3.—**Amago de cadera derecha.** El ejecutante amaga por cadera derecha, siguiendo luego por cango derecho por dentro.

El amago de cadera derecha consiste en lo siguiente:

a) El ejecutante, desde cualquier posición gira su cuerpo hacia la izquierda.

b) Al mismo tiempo que gira, atrae el contrario sobre su costado o cuadril derecho. (Fig. 98)

c) Inmediatamente introduce su pierna derecha por entre las piernas del contrario, trabando cango derecho por dentro.

d) Trabando el cango, el ejecutante continúa con los movimientos e impulsos ya descritos en el párrafo I, Ejecución, pág. 161.

e) El ejecutante puede atraer al contrario, bien con las manos en las boca-piernas, o bien con el brazo derecho sobre la espalda.

A-4.—**Amago de levantada.**—El ejecutante coge al contrario por las boca-piernas de los pantalones, lo atrae hacia sí sobre el costado derecho, en un amago o intento de levantada, como para remolinear, y cuando lo haya atraido sobre su costado derecho, traba el cango derecho por dentro.

Este amago de levantada la puede intentar el atacante desde la posición de partida o de frente, casi de pie.

Véase los capítulos 29 y 31 para saber como hay que levantar.

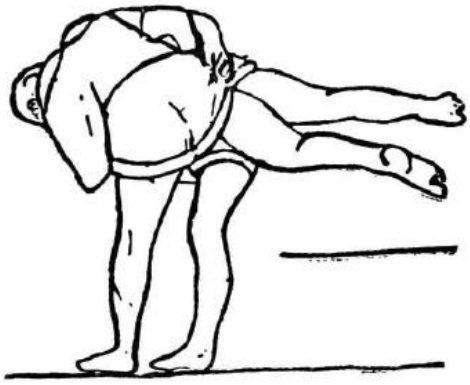
A-5.—**Amago de aprisionamiento de hombro y brazo derechos.**—En posición de partida, el ejecutante aprisiona fuertemente al contrario con su hombro y su brazo derecho, hasta lograr con ello atraerle sobre su costado derecho. Logrado esto, le introduce por entre sus piernas la pierna derecha, impulsándolo hacia atrás para que caiga.

El aprisionamiento puede ser realizado con la mano derecha sobre la espalda o en la boca-pierna izquierda del pantalón.

Este aprisionamiento es igual que el amago número 1 del toque para atrás, capítulo 1, párrafo III, A-1, página 82.

DEFENSAS

D-1.—**Extensión de pierna izquierda hacia atrás y hacia arriba.**—Esta defensa consiste en que cuando el ejecutante vaya a realizar el cango, el atacado en ese mismo momento extiende hacia atrás y hacia arriba, su pierna izquierda, haciendo con ella un movimiento giratorio hacia afuera por el costado izquierdo. (Fig. 99)



(Fig. 99)

Tantas veces intente el atacante efectuar el cango, realiza el atacado la extensión de pierna izquierda hacia atrás y hacia arriba.

El movimiento de defensa de la pierna izquierda se realiza de la siguiente forma:

El atacado levanta en sentido lateral hacia afuera su pierna izquierda, luego la gira hacia atrás y hacia arriba por encima la pierna derecha del atacante.

D-2.—**Enlazamiento de manos.** En el momento en que el atacante haya trabado el cango, el atacado realiza la defensa de la siguiente forma:

a) Con su mano derecha por delante y la izquierda por detrás, las enlaza por debajo de la ingle derecha del atacante, aprisionándole a esta altura el muslo derecho. (Fig. 100).

b) Logrado el enlazamiento de las manos, el atacado tira hacia arriba, del atacante, procurando desprenderle del suelo el pie izquierdo, que le sirve de apoyo para el empuje.

c) El atacado permanecerá con las manos enlazadas hasta que el atacante destrabe.

d) Para una mayor seguridad en la defensa, el que la está ejecutando abre un poco sus piernas, flexionándose al mismo tiempo que presenta su pecho hacia adelante y dobla hacia atrás la cintura.

(Fig. 100)

D-3.—**Flexión de cadera hacia atrás, y con el pecho hacia arriba.**—Consiste esta defensa en lo siguiente: Cuando el atacante haya trabado el cango derecho por dentro y al atacado no le sea posible enlazar sus

manos por debajo de la ingle de aquel, se defiende de la siguiente forma:

a) Tira de las boca-piernas del pantalón del atacado hacia si, fuertemente.

b) Flexiona hacia atrás su cintura o mejor aún las caderas, sacando adelante el pecho, hasta pegarle al cuerpo del atacante. (Fig. 101).

c) Al mismo tiempo baja o flexiona sus rodillas, retirando la pierna izquierda hacia atrás.

d) El atacado puede realizar esta defensa con la mano derecha en la espalda.

(Fig. 101)

D-4.—**Arqueo.** Cuando el ejecutante haya trabado el cango y el atacado no haya tenido tiempo de nada, ni lo pueda neutralizar por resistencia, el único recurso está en defenderse arqueándose todo lo que pueda hacia atrás, con el ejecutante encima, hasta que este pierda fuerza en el apoyo de su pie izquierdo y no pueda seguir el cango.

Si el atacado no posee una gran flexión de cintura no puede realizar esta defensa.

CONTRAS

C-1.—**Falseamiento con cango de palanca.** Esta contra consiste en lo siguiente: Cuando el atacante va a realizar el cango derecho por dentro, el atacado, en ese mismo momento, ejecuta otro cango derecho por dentro.

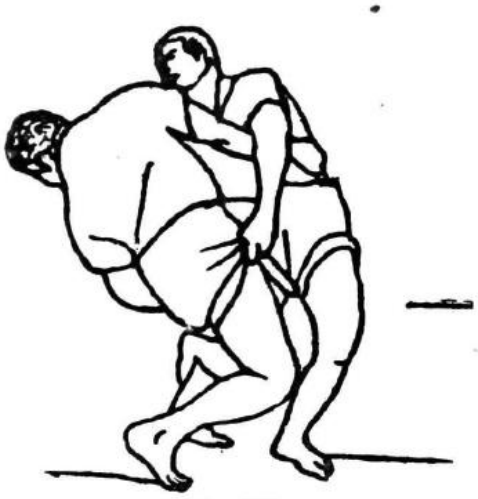
Para poder aplicar esta contra, el atacante tiene que estar de frente al atacado, para que este pueda alcanzar a la pierna izquierda de aquel.

Para que esta difícil contra resulte efectiva, el atacado tiene que acometer con decisión el falseamiento del cango, y no intentar defenderse en cuanto el atacado trabe, sino afianzar su pierna izquierda en el suelo y falsear la lucha.

C-2.—**Tramposa.** Esta contra consiste en lo siguiente:

En el preciso momento en que el ejecutante introduce su pierna derecha, el atacado cierra los muslos fuertemente, aprisionando la pierna derecha de aquel, y con toda rapidez gira el tronco hacia la iz-

(Fig. 102)



(Fig. 103)

quierda, al mismo tiempo que le empuja con su brazo y su hombro derecho y se flexiona hacia adelante sobre la cadera izquierda, haciendo impulsos de dar con él en tierra. (Figs. 102 y 103)

Al hacer el empuje procurará ejecutarlo aplicando su hombro derecho en el centro del pecho del contrario.

Esta contra es más efectiva cuando el atacante realiza el cango desde lejos o en mala posición.

C-3.—**Sacada de aire por cogida de muslo.** Esta contra viene a ser consecuencia de la defensa número 1, (extensión de pierna izquierda hacia atrás y hacia arriba), y de la defensa número, 2 (enlazamiento de manos).

Como contra de la defensa número 1, el contrista la realiza de la siguiente forma:

a) Cuando el atacante intenta introducir su pierna derecha para trabar el cango, el atacado al mismo tiempo que efectúa la defensa número 1, coge con sus manos el muslo derecho del atacante y tira de él hacia arriba con dirección a la izquierda, haciendo un giramiento sobre su pie derecho hacia atrás.

b) Este giramiento a la izquierda es con el objeto de dejar «campo de caída o campo libre» a la trayectoria que tiene que seguir el cuerpo del contrario para caer.

Como contra de la defensa número 2, (enlazamiento de manos), el contrista la realiza de la siguirnte forma:

a) Cuando el atacado haya efectuado la defensa número 2, es-

pera la ocasión de poder destrabar su pierna izquierda y en cuanto esta se presente, gira hacia la izquierda y hacia atrás, tirando fuertemente hacia arriba por la pierna derecha del contrario, realizando la sacada de aire.

Para destrabar su pierna izquierda, a veces, bástale al atacado hacer un movimiento con ella hacia adelante girándola a la izquierda hacia arriba y hacia atrás.

Si logra destrabar así su pierna izquierda, con toda rapidez realiza la contra de sacada de aire.

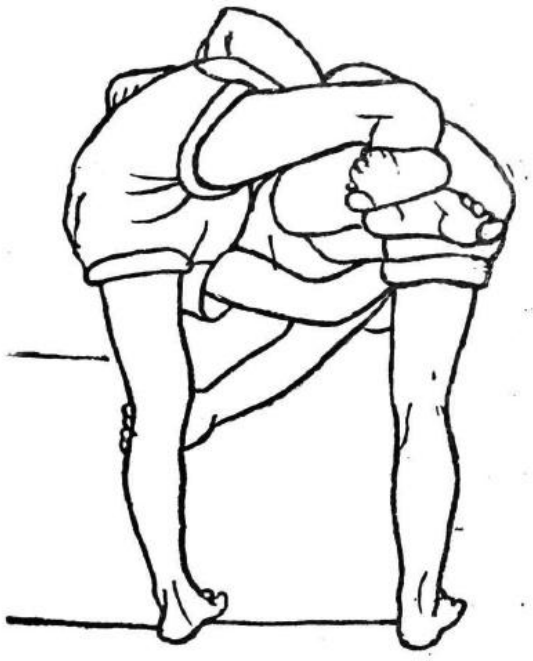
C-4.—**Sentadilla.** Cuando el ejecutante realiza el cango derecho por dentro desde una posición alejada, respecto a la pierna derecha con el cuerpo del contrario, ejecuta la contra de la siguiente forma:

En el momento en que el atacante extiende su pierna derecha para introducirla por entre las del contrario, este se flexiona hacia adelante por la cintura y empuja con su brazo y hombro derechos haciendo presión sobre el pecho del ejecutante, al mismo tiempo que gira sobre su lado izquierdo, obligándolo a caer sentado.

Para la ejecución de esta contra el atacante tiene que ejecutar el cango en posición de partida.

C-5.—**Cogida de rodilla izquierda.** Esta contra es de la siguiente forma:

En cuanto el ejecutante traba el cango derecho por dentro, el contrario, con toda rapidez, se flexiona lateralmente sobre la cadera derecha cogiendo con su mano derecha la parte externa de la rodilla izquierda del ejecutante, tirando por ella fuertemente hacia sí, abalanzándose con su costado izquierdo sobre el contrario, para mantener el equilibrio más seguro. (Fig. 104).



(Fig. 104)

La mano derecha del contrista debe ser colocada precisamente en la parte externa de la rodilla o parte conocida por tendón inferior de la porción larga del biceps femoral.

(Fig. 105)

C-6.—**Cogida del brazo izquierdo.** Igual que en la contra número 5, con la variante de que en vez de coger el contrista la rodilla izquierda del contrario, le coge el brazo izquierdo por el codo, o a la altura de la axila (sobaco) tirando de él hacia sí, fuertemente, abalanzándose encima con el costado izquierdo, y girando a la derecha en posición flexionada. (Figura 105).

C-7.—**Cogida de pierna derecha y torsión a la derecha.**— Esta contra consiste en lo siguiente: Cuando el ejecutante traba el cango derecho por dentro, el atacado se flexiona hacia atrás sobre su cadera izquierda cogiendo con su mano izquierda el pie del ejecutante, por la garganta. (Fig. 106), tirando de este hacia arriba, al mismo tiempo que pasa su mano derecha a la parte posterior del cuello de la camisa u hombro derecho de la misma, y tira de él hacia abajo girando hacia la derecha y hacia atrás.

(Fig. 106)

Este giramiento es continuo con el objeto de dejar campo de caída al contrario y también para producirle el desnivel.

A veces el contrista, para realizar esta contra no espera al afianzamiento sino que con habilidad y en el mismísimo instante en que el atacante traba el cango derecho, el atacado se flexiona hacia atrás y sobre su costado izquierdo, girando hacia a la derecha, cogiendo con su mano izquierda la garganta del pie derecho y pasando su mano derecha al cuello u hombro derecho de la camisa del atacante para continuar con los siguientes movimientos:

a) Gira a la derecha describiendo un círculo.

b) Tira hacia arriba de la pierna derecha del contrario.

c) Con su mano derecha, cogiendo el hombro derecho de la camisa, lo impulsa hacia el suelo.

C-8. – **Torsión de tronco a la derecha.**—Esta contra se deriva de la defensa número 4 arqueo, y se realiza de la siguiente forma:

Cuando el atacante haya trabado cango y el atacado ejecute la defensa número 5 de arqueo, y se encuentre flexionado hacia atrás al máximun, se apresura a virarse desde el mismo arqueamiento, sobre el lado derecho, haciendo al mismo tiempo una indicación o intento de retirarse y salir de debajo del atacante, provocando con esto la caída de este.

C-9.—**Traspiés izquierdo posterior.**— Si el atacante efectúa el cango en posición muy flexionada sobre su costado izquierdo e inclinado hacia adelante, puede efectuarse esta contra de la siguiente forma:

El atacado o contrista se coloca por detrás del atacante, pasando su pierna izquierda por entre las piernas de este y atraviesa su pie o su talón en la garganta o pierna izquierda del contrario, tirando de ella para desprendérsela del suelo, al mismo tiempo que pasa su mano derecha al cuello u hombro derecho de la camisa y lo impulsa al suelo de frente.

El paso del contrista por detrás del atacante por cango, tiene que ser con toda rapidez e inmediatamente efectuar el traspiés. Colocación y traspiés casi deben efectuarse al mismo tiempo. Al intentar pasar por detrás del atacante debe efectuarse procurando que este no logre trabar el cango, para lo cual el atacado tiene que hacer un pequeño movimiento de destrabazón.

C-10.—**Torsión a la izquierda.**—Esta contra se efectúa de la siguiente forma: En el preciso momento en que el atacante va a iniciar el cango en posición de frente, el atacado hace el movimiento de destrabazón y gira a la izquierda impulsando al atacante al suelo.

Al mismo tiempo que hace el giramiento a la izquierda empuja con todo su costado derecho al contrario al mismo tiempo que se flexiona un poco hacia adelante, para producirle la caída con más seguridad.

C-11.– **Torsión a la izquierda con cogida de hombro izquierdo.** Esta contra es muy parecida a la anterior con la siguiente variante:

Cuando el atacante haya trabado el cango derecho por dentro o lo vaya a trabar, el atacado pasa su mano derecha al hombro izquierdo del atacante, al mismo tiempo que tira hacia adentro por la pierna derecha de este con su pierna izquierda y gira rapidamente a la izquierda, doblándose sobre su costado izquierdo.

Cuando el atacado haya pasado su mano derecha al hombro izquierdo del atacante, lo empuja hacia atrás fuertemente con dirección a la izquierda.

C-12.—**Suspensión.** Consiste esta contra en que cuando el atacante esté introduciendo su pierna derecha para realizar el cango, el atacado gira un poco a la derecha, desplazando hacia atrás su pierna derecha, y luego, colocando su rodilla o muslo en la corva o parte posterior del muslo derecho del atacante, levanta su pierna izquierda,con la suficiente potencia para suspenderlo y que caiga hacia la izquierda, de espaldas.

Cuando el atacado realice esta contra, tira también hacia abajo, del contrario, con sus manos en las boca-piernas girándolas hacia la izquierda, como si fuera a dar vuelta a un volante.

C-13.—**Sacada de aire con torsión a la derecha.**—Cuando el atacante realice el cango demasiado flexionado sobre su costado izquierdo, el atacado efectúa esta contra de la siguiente forma:

a) Evita el trabazón, levantando hacia la izquierda y hacia arriba su pierna izquierda:

b) Con toda rapidez pasa su mano derecha al hombro derecho de la camisa del contrario

c) Al mismo tiempo gira a la derecha, tirando hacia la derecha y hacia arriba, con su mano izquierda, de la boca-pierna derecha del pantalón del contrario, y hacia abajo, por el hombro de la camisa con su mano derecha.

RECONTRAS

RC-1.—**Falseamiento de la contra número 5**—Esta lucha es la recontra de la contra número 5, y consiste en que el ejecutante se adelante a la acción cogiendo la parte externa de la rodilla derecha al contrista, tirando de ella hacia si o hacia adentro.

RC-2.—**Falseamiento de la contra número 6.**—Esta lucha es la recontra de la contra número 6 y consiste en que el ejecutante se adelante a la acción del contrista cogiendo el brazo derecho con su mano izquierda, tirando de él hacia si o hacia adentro.

Capítulo 10

CANGO DERECHO POR DENTRO GIRADO

EJECUCION

LO dicho sobre el cango en esta lucha es igual a lo dicho en el párrafo I, Ejecución, del capítulo 9; teniendo en cuenta que la mecánica que sigue en este es de la siguiente forma:

(Fig. 107)

(Fig. 108)

a) El cango ha de trabarse de forma que la punta del pie o empeine del mismo, pase por delante de la pierna izquierda del contrario, a la altura de la garganta. (Fig. 107)

b) Una vez trabado el cango, el ejecutante no se abalanza sobre

el contrario sino que realiza un impulso de levantarlo tirando hacia arriba de las boca-piernas del pantalón de este.

(Fig. 109)

c) Al hacer el impulso de levantarlo, el ejecutante se flexiona un poco hacia atrás por la cintura. (Fig. 108)

d) Al mismo tiempo, levanta y extiende hacia adelante y hacia arriba, con dirección a su izquierda, la pierna derecha encangada con la del contrario. (Fig. 109).

e) Cuando el ejecutante haya hecho los movimientos anteriores y asegurando bien la cogida de las boca-piernas, hace con sus manos una especie de virada de izquierda a derecha por las boca-piernas del contrario, levantando hacia arriba por la derecha, e impulsando hacia atrás por la izquierda.

f) Entonces el atacado tiende a caer de espalda describiendo un círculo en el aire con su pierna derecha.

g) Al levantar hacia arriba su pierna derecha, el atacante lo hace desprendiéndole al mismo tiempo del suelo, el pie derecho al atacado.

h) El movimiento más importante para que esta lucha pueda realizarse consiste en levantar al atacado por las boca-piernas, haciendo al mismo tiempo la virada, acompañando a estos movimientos el juego de la pierna derecha, descritos en el apartado e)

i) El levantamiento puede efectuarlo también el ejecutante teniendo la mano derecha en la espalda.

j) Si el atacado tiene su mano derecha en la espalda, el atacante le aprisiona el brazo, con su brazo izquierdo y su barbilla, para impedir que lo saque y se defienda.

VARIANTES

El cango derecho por dentro girado tiene las mismas variantes que el cango derecho por dentro, capítulo 9.—Pero generalmente, las variantes deben ser realizadas antes de que el atacante enrosque el empeine de su pie derecho.

AMAGOS

Las luchas de amago para el cango derecho por dentro girado, son las mismas que para el cango derecho por dentro, capítulo 9 párrafo IV.

REMATES

Las luchas de remate igual que para el cango derecho por dentro capítulo 9, párrafo III.

DEFENSAS

Las defensas son las mismas que para el cango derecho por dentro.

CONTRAS

C-1.—**Doblamiento completo hacia atrás.**—Esta contra consiste en aprovechar el momento en que el ejecutante del cango girado va a flexionarse hacia atrás, para levantar al contrario, este con toda rapidez pasa su mano derecha por delante del cuello del atacante y se abalanza sobre él, doblándolo hacia atrás hasta producirle la caída de espalda.

Las demás contras, igual que las del cango derecho por dentro Cap. 9-VI.

Capítulo 11

CANGO DERECHO POR FUERA

EJECUCION

Consiste esta lucha en que el ejecutante trabe su pierna derecha por fuera, a la parte externa y posterior de la pierna izquierda del contrario.

La mecánica completa de esta lucha es la siguiente:

a) En posición de partida, o semi-de pie, el ejecutante con sus manos en las boca-piernas del pantalón del atacado, tira fuertemente de este hacia sí o hacia adentro, de frente.

b) Si ha logrado atraerlo, se abalanza fuertemente sobre él, al mismo tiempo que traba su pierna derecha a la pierna izquierda del contrario, por fuera, a la altura de la corva. (Fig. 110).

(Fig. 110)

c) Al atraer al contrario hacia sí o hacia adentro, el ejecutante debe hacerlo de forma como si lo fuera a meter debajo de su cuerpo, retirando para ello las caderas hacia atrás.

d) Al hacer la atracción por las boca-piernas debe hacerlo de forma que el atacado no se pueda flexionar a los lados.

Para una mayor efectividad en la ejecución del cango derecho por fuera, el ejecutante debe procurar cruzar su cabeza al lado derecho colocando la barbilla sobre el pecho del contrario, a la altura del corazón.

La ejecución del cango derecho por fuera se emplea con gran efectividad como contra de la cadera izquierda.

DEFENSA

La defensa de esta lucha solo puede consistir en una resistencia e intento de hacer la contra.

Para que esta resistencia pueda lograrse de una forma efectiva el atacado debe inclinarse hacia adelante, al mismo tiempo que aplica su hombro izquierdo contra el pecho del atacante, inclinándose hacia adelante para que el atacante no lo doble hacia atrás tan facilmente.

Ya hemos dicho que las defensas se pueden originar de cuando las contras no llegan a rematarse, por lo tanto, el atacado siempre debe intentar realizar las contras de las luchas, sea como sea.

Esta observación debe hacerse extensiva para todas las defensas de cualquier lucha.

CONTRAS

(Fig. 111)

C-1.—**Cadera izquierda**. Cuando el atacante haya trabado el cango derecho por fuera, el atacado con toda rapidez se flexiona lateralmente sobre su costado derecho y ejecuta una cadera izquierda.

Si al atacado no le da tiempo a flexionarse al lado derecho, entonces levanta su pierna izquierda hacia atrás y en diagonal, abalanzándose de frente sobre el atacante procurando aprisionar con su pierna izquierda la pierna derecha de este. (Fig. 111).

Esta contra número 1 tiene dos variantes de remate:

1.º Cadera izquierda y cogida de rodilla izquierda.

2.º Cadera izquierda y cogida de brazo derecho.

Ambas luchas están descritas en el capítulo 3.

También están descritas en el capítulo 9.

RECONTRA

RC-1.—**Recontra de la contra número 1.—Cango izquierdo por dentro.** Esta lucha es la recontra de la contra anterior y consiste en que cuando el contrista va a realizar la contra número 1, o sea, la de cadera izquierda, el contrario pasa su mano derecha a la parte posterior de la boca-pierna izquierda de aquel, destrabando el cango derecho por fuera, continuando la lucha con la recontra de un cango izquierdo por dentro.

Cuando el contrista haya destrabado el cango derecho por fuera, y para poder seguir con el cango izquierdo, se flexiona con toda rapidez sobre su costado derecho y traba el cango izquierdo por dentro.

Al hacer la flexión a la derecha, debe hacerlo con la suficiente habilidad para poder introducir su cuadril y pierna izquierda.

La forma de ejecutar el cango izquierdo por dentro, véase en el capítulo 12, I.

Capítulo 12

CANGO IZQUIERDO POR DENTRO

EJECUCION

ESTA lucha se puede ejecutar desde la posición de partida y desde la posición de «cuadrado» a lo zurdo.

La mecánica de este cango consiste en lo siguiente:

a) El ejecutante gira un poco a la derecha e introduce su pierna izquierda por entre las piernas del contrario, de forma que trabe la parte posterior de su pierna izquierda, en la parte posterior de la pierna derecha del atacado. (Fig. 112).

(Fig. 112)

b) Hecho esto, coloca la punta de su hombro izquierdo en el centro del pecho del atacado o más abajo, y afianzándose fuertemente sobre su pie derecho, lo empuja hacia atrás tirando hacia sí de las boca-piernas del pantalón, al mismo tiempo que se abalanza sobre él para hacerlo caer de espalda. (Fig. 113).

Esta es la descripción más simple, desde la que el neófito puede formarse la imagen de la lucha de cango izquierdo por dentro.

Si desde la posición de partida no puede trabar el cango izquierdo por dentro, lo ejecuta atrayendo hacia sí, de frente, al contrario

cogiéndolo por las boca-piernas con sus manos, o con su brazo derecho sobre la espalda.

(Fig. 113)

Cuando el atacante haya atraido al atacado, gira hacia la derecha, presentando su costado izquierdo, e introduciendo su pierna izquierda por entre las piernas del atacado, trabándola a la parte posterior de la pierna derecha de este.

Trabada la pierna izquierda tira hacia sí con toda rapidez por la derecha del atacado, obligándole a que la flexione, hasta producirle la caída. (Fig. 114).

Observación: Véase la introducción del capítulo 37, luchas a lo zurdo. Trabado el cango izquierdo de la forma anteriormente descrita, el atacante debe procurar cruzarse a lo zurdo, para poder realizar todos los remates con más seguridad.

El cruce a lo zurdo lo hace el atacante pasando su cabeza al lado izquierdo del contrario.

El cambio de las manos ya no es tan primordial.

Una vez en esta posición, sele dan las demás luchas con más facilidad.

Suponiendo que se haya cruzado a lo zurdo continuamos con las descripciones.

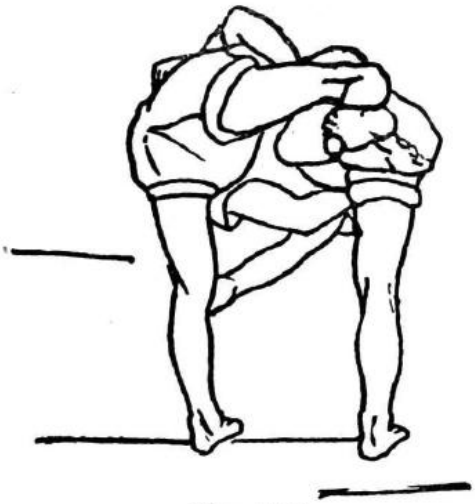
(Fig. 114)

VARIANTES

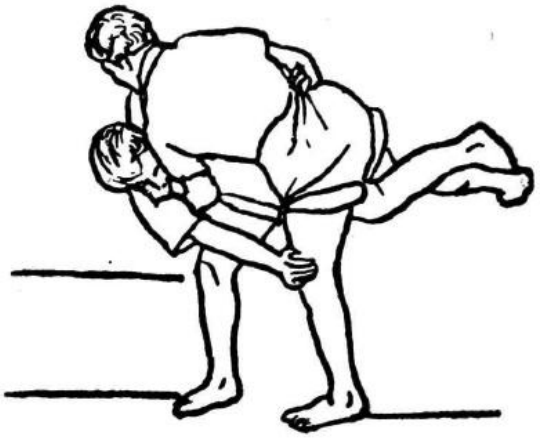
V-1.—**Cogida de rodilla izquierda.** Una vez trabado el cango izquierdo, el ejecutante gira su pie derecho hacia afuera y flexiona el tronco sobre su cadera derecha, levantando hacia arriba la pierna izquierda.

Al mismo tiempo que hace la flexión, lleva con toda rapidez su mano derecha a la parte externa de la rodilla izquierda del atacado y

tira de ella hacia sí o hacia adentro con toda fuerza, abalanzándose de costado izquierdo sobre el atacado para provocar con más seguridad la caída. (Figs. 115 y 115 bis).



(Fig. 115)



(Fig. 115 bis)

V-2.—**Cogida del brazo izquierdo.** Esta variante de ejecución es una variante de la anterior.

Tiene los mismos movimientos y flexiones, con la variante de que en vez de coger el ejecutante con su mano derecha la rodilla izquierda del atacado, le coge el brazo izquierdo a la altura del sobaco o del codo, y tira fuertemente por él hacia sí y hacia abajo, hasta conseguir que caiga. Al mismo tiempo que va tirando del brazo del atacado se abalanza con el costado izquierdo sobre éste.

REMATE

R-1.—**Pardelera izquierda.** Si iniciado el cango izquierdo por dentro el atacado lo neutraliza por resistencia, el ejecutante lo destraba sacando con toda rapidez su pierna izquierda para atravesarla por la cara externa de la pierna izquierda del atacado, rematando la lucha por pardelera izquierda.

Al ir a realizar la pardelera empuja con su hombro y brazo izquierdo hacia adelante, tirando en el mismo sentido y hacia arriba con su mano izquierda, por la boca-pierna derecha del pantalón del atacado.

R-2.—**Cango chascón izquierdo.** Cuando el ejecutante inicia el cango izquierdo por dentro y el atacado lo neutraliza por resistencia,

entonces intentará rematar la lucha por el cango chascón izquierdo que consiste en lo siguiente:

a) Se suspende el cango izquierdo por dentro, e inmediatamente y con toda rapidez, el ejecutante lleva el calcañar de su pie izquierdo al talón del pie izquierdo del contrario, tirando por él hacia sí, con dirección a la izquierda.

b) Al mismo tiempo que hace esto, empuja al atacado con su brazo y su hombro izquierdo todo lo que pueda, girando a la derecha todo su cuerpo sobre su pie derecho.

c) A medida que gira a la derecha el atacante se flexiona por la cintura hacia adelante.

d) Al iniciar el cango chascón el atacante, procura colocar su hombro izquierdo en el centro del pecho del atacado para poder empujar mejor a éste.

R-3. **Repetición de cango.**—Este remate se deriva de la defensa número 4, arqueo, y consiste en lo siguiente:

Si el atacado se arquea de tal forma que el atacante ya pierde el apoyo de impulso de su pie derecho, entonces destraba el cango, pero en el momento en que el atacado se enderece, confiado en que se libró del cango, el atacante vuelve rapidamente a repetirlo en forma de palanca.

AMAGO

A-1.—**Toque por dentro.**—El ejecutante, completamente cruzado a lo zurdo, realiza el amago de toque por dentro con el solo objeto de obligar al contrario a que adelante su pierna derecha y la coloque adecuadamente para poder iniciar el cango izquierdo con más seguridad.

El atacante ejecuta el amago de toque por dentro sin desplazarse al lado derecho, y al amagar se flexiona un poco sobre su costado derecho, introduciendo con toda rapidez su pierna izquierda por entre las piernas del atacado, después traba el cango izquierdo por dentro y continúa con los demás movimientos del cango descritos en las páginas 161, 162 y 163.

El ejecutante al amagar, no debe confundir el toque por dentro con el desvío. El amago de toque por dentro facilita la ejecución del cango, mientras que el desvío no lo facilita por la razón de que si amagara por desvío el atacante se tiene que agachar o flexionar sobre su

pierna izquierda, no quedando así en posición de poder hacer el cango.

La flexión sobre su costado derecho tiene que efectuarla el atacante después de haber amagado para facilitar la introducción de su pierna izquierda. (Véase cap. 38).

A-2.—**Amago de traspiés izquierdo**—Si el ejecutante se haya cuadrado a lo zurdo hará los siguientes movimientos para efectuar el cango izquierdo por amago de traspiés izquierdo:

a) Pasará desde la posición de flexionado a la de firme, al mismo tiempo que con su mano izquierda coge la axila o sobaco izquierdo del contrario, atrayéndolo hacia sí sobre su costado izquierdo.

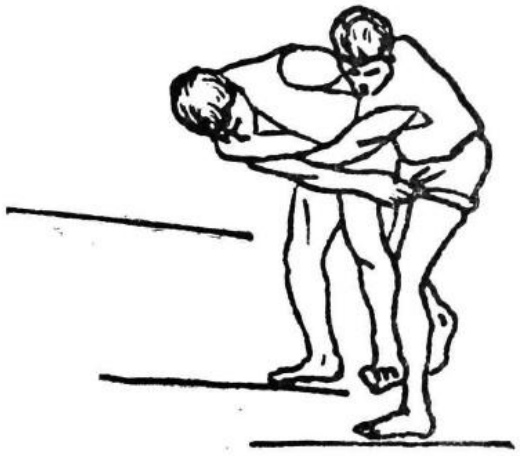
b) Una vez atraído sobre el costado izquierdo, el ejecutante gira un poco hacia la derecha e introduce su pierna izquierda por entre las piernas de aquel y continúa realizando el cango izquierdo por dentro, sin soltar el brazo izquierdo al atacado.

c) En el momento de trabar el cango, el ejecutante se abalanza fuertemente, de costado izquierdo, sobre él, haciendo los correspondientes movimientos de impulsarlo al suelo.

A-3.—**Amago de cadera izquierda.**—Este amago puede realizarse para ejecutar el cango izquierdo por dentro, estando «cuadrado» tanto a lo derecho como a lo zurdo.

Consiste en intentar encaderar con el cuadril izquierdo y luego seguir con el cango izquierdo por dentro. (Fig. 116).

Lo que siempre se pretende con estos amagos, es que el contrario presente su pierna derecha en buena posición para poder trabar el cango.



(Fig. 116)

A-4.—**Amago de levantada.** Este amago también puede realizarse estando colocado a lo derecho como a lo zurdo.

Se ejecuta de la siguiente forma:

El ejecutante, cogiendo al contrario por las boca-piernas del pantalón, lo atrae hacia si sobre el costado izquierdo en un amago o in-

tento de levantada, como para remolinear de derecha a izquierda, e inmediatamente traba al cango izquierdo por dentro.

A-5.—**Aprisionamiento de hombro y brazo izquierdo.**—Colocado a lo zurdo, el ejecutante aprisiona fuertemente al contrario con su brazo y hombro izquierdos hasta lograr con ello atraer a este sobre su costado izquierdo. Logrado esto, le introduce por entre las piernas su pierna izquierda, trabándole el cango e impulsándolo hacia atrás para que caiga.

El aprisionamiento puede ser realizado con la mano derecha sobre la espalda o en la boca-pierna derecha del pantalón.

DEFENSAS

D-1.—**Extensión de pierna derecha hacia adelante y hacia arriba.**—Esta defensa consiste en lo siguiente: Cuando el ejecutante vaya a realizar el cango izquierdo, el atacado en ese mismo momento extiende hacia adelante y hacia arriba su pierna derecha, haciendo con ella un movimiento giratorio hacia afuera por el costado derecho.

(Fig. 117)

Tantas veces intente el atacante encangar, realiza el atacado la extensión de pierna derecha hacia adelante y hacia arriba.

El movimiento de defensa de la pierna derecha se realiza de la siguiente forma:

El atacado levanta en sentido lateral hacia adelante su pierna derecha, luego la gira hacia arriba y hacia atrás, por encima de la pierna izquierda del atacante.

D-2.—**Enlazamiento de manos.**—En el momento en que el atacante haya trabado el cango izquierdo, el atacado realiza la defensa de la siguiente forma:

a) Con su mano izquierda por delante y la derecha por detrás, las enlaza por debajo de la ingle izquierda del atacante, aprisionándole a esa altura el muslo izquierdo. (Fig. 117).

b) Logrado el enlazamiento de las manos, el atacado tira del atacante hacia arriba, procurando desprenderle del suelo el pie derecho, que le sirve de apoyo para el empuje.

c) Y con las manos enlazadas permanece hasta que el atacante destrabe el cango izquierdo.

d) Para una mayor seguridad en la defensa, el que la está realizando abre un poco sus piernas y las flexiona al mismo tiempo que presenta su pecho hacia adelante, doblando hacia atrás la cintura.

D-3.—**Flexión de caderas hacia atrás y pecho hacia arriba.** Consiste esta defensa en lo siguiente: Cuando el atacante haya trabado el cango izquierdo por dentro y al atacado no le sea posible enlazar sus manos por debajo de la ingle del ejecutante, entonces se defiende de la siguiente forma:

a) Tira de las boca-piernas del pantalón del atacante hacia sí, fuertemente.

b) Flexiona hacia atrás su cintura o las caderas, e impulsa el pecho hacia adelante pegándolo al cuerpo del atacante. (Fig. 118).

c) Al mismo tiempo retira hacia atrás su pierna derecha.

d) El atacado puede realizar esta defensa con la mano izquierda en la espalda.

(Fig. 118)

D-4.—**Arqueo**—Cuando el ejecutante haya trabado el cango izquierdo y el atacado no haya tenido tiempo de nada, ni lo puede neutralizar por resistencia, el único recurso está en esta defensa, que consiste en arquearse todo cuanto pueda hacia atrás con el ejecutante encima, hasta que este pierda fuerza en el apoyo de su pie derecho y no pueda seguir el cango.

Si el atacado no posee una gran flexión de cintura no puede realizar esta defensa.

CONTRAS

C-1.—**Falseamiento con cango de palanca.**—Esta contra consiste en lo siguiente: Cuando el atacante vá a realizar el cango izquierdo por dentro, el atacado, en ese mismo momento, ejecuta otro cango izquierdo por dentro.

Para poder aplicar esta contra el atacante tiene que realizar el cango de frente.

Para que esta difícil contra resulte efectiva, el atacado tiene que acometer con decisión el falseamiento del cango y no intentar defenderse cuando el atacante lo trabe, sino afianzar su pierna derecha en el suelo y falsear la lucha.

C-2.—**Tramposa.**—Esta contra consiste en lo siguiente:

En el preciso momento en que el ejecutante introduce su pierna izquierda, el atacado cierra sus muslos fuertemente, aprisionando la pierna izquierda del atacante, y con toda rapidez gira el tronco hacia la derecha al mismo tiempo que empuja al contrario con su brazo y su hombro izquierdo, flexionándose hacia adelante sobre la cadera derecha y haciendo impulsos de dar en tierra con el contrario.

Al hacer el citado empuje procura ejecutarlo colocando su hombro izquierdo en el centro del pecho del contrario.

Esta contra resultaría más efectiva cuando el atacante realiza el cango desde lejos.

D-3.—**Sacada de aire por cogida de muslo.**—Esta contra es consecuencia de la defensa número 1, (extensión de pierna derecha hacia adelante y hacia arriba) y de la defensa número 2, (enlazamiento de manos).

(Fig. 119)

Como contra de la defensa número 1, el contrista la realiza de la siguiente forma:

a) Cuando el atacante intente introducir su pierna izquierda para trabar el cango, el atacado, al mismo tiempo que efectúa la defensa número 1, coge con sus manos el muslo izquierdo del atacante y tira de éste hacia arriba con dirección a la derecha, haciendo un giramiento sobre su pie izquierdo hacia atrás. (Fig. 119).

b) Este giramiento a la derecha es con el objeto de dejar «campo de caída» o campo libre a la trayectoria que tiene que seguir el cuerpo del contrario. Para que el atacante evite que el contrario pueda efectuar esta contra C-3 (sacaca de aire), ejecutará el cango izquierdo por el centro aprisionando fuertemente el hombro derecho del contrario con su brazo izquierdo.

Si el ejecutante del cango izquierdo por dentro lo efectúa con la mano derecha en la espalda aprisionando con ella el hombro izquierdo del contrario, éste lo que tiene que hacer para poder efectuar la contra número 3, es pasar con toda rapidez su mano o brazo izquierdo por encima del brazo derecho del atacante y realizar la contra indicada.

Este pase del brazo izquierdo por encima del brazo derecho del atacante debe efectuarlo el atacado en el preciso momento en que el atacante vaya a pasar su cabeza hacia la izquierda.

Como contra de la defensa número 2, (enlazamiento de manos), el contrista la realiza de la siguiente forma:

a) Cuando el atacado haya efectuado la defensa número 2, espera la ocasión de poder destrabar su pierna derecha, y cuando esta se presenta gira hacia la derecha y hacia atrás, tirando fuertemente hacia arriba de la pierna izquierda del contrario, realizando la sacada de aire.

Para destrabar su pierna derecha, a veces bástale al atacado hacer un movimiento con ella hacia adelante girándola a la derecha, hacia arriba y hacia atrás.

Si logra destrabar así su pierna derecha, con toda rapidez realiza la contra de sacada de aire.

C-4.—**Sentadilla.**—Cuando el ejecutante realiza el cango izquierdo por dentro desde una posición alejada, respecto a la pierna izquierdo con el cuerpo del contrario, ejecuta la contra de la siguiente forma:

En el momento en que el atacante extiende su pierna izquierda para introducirla por entre las del contrario, éste se flexiona hacia adelante por la cintura, desplazando su brazo y hombro izquierdos haciendo presión sobre el pecho del ejecutante, al mismo tiempo que gira sobre su lado derecho obligándolo a caer sentado.

Para la ejecución de esta contra el atacante tiene que ejecutar el cango en posición flexionada.

C-5.—**Cogida de rodilla derecha.**—La mecánica de esta ejecución es la siguiente:

En cuanto el ejecutante traba el cango izquierdo por dentro, el atacado con toda rapidez se flexiona lateralmente sobre la cadera izquierda, y cogiendo con su mano izquierda la parte externa de la rodilla derecha del ejecutante, tira de ella fuertemente hacia sí,

abalanzándose con su costado derecho sobre el contrario para sostener el equilibrio más seguro.

La mano izquierda del contrista debe ser colocada precisamente en la parte externa de la rodilla.

C-6.—**Cogida del brazo derecho.**—Igual que en la contra anterior número 5, con la variante de que en vez de coger el contrista la rodilla derecha del contrario, le coge el brazo derecho por el codo, o a la altura de la axila, tirando de él fuertemente hacia sí, abalanzándose encima con el costado derecho y girando a la izquierda en posición flexionada.

C-7.—**Cogida de pierna izquierda y torsión a la izquierda.**—Esta contra consiste en que cuando el ejecutante traba el cango izquierdo por dentro, el atacado se flexiona hacia atrás sobre su cadera derecha, cogiendo con su mano derecha el pié del ejecutante por la garganta, tirando de él hacia arriba al mismo tiempo que pasa su mano izquierda a la parte posterior del cuello de la camisa u hombro izquierdo de la misma y tira de este hacia abajo, girando hacia la izquierda y hacia atrás. (Fig. 120).

(Fig. 120)

Este giramiento es continuo con el objeto de dejar campo de caída al contrario y también para producirle el desnivel.

A veces el contrista, para realizar esta contra no espera al afianzamiento, sino que con toda rapidez y habilidad, al mismo tiempo que el atacante traba el cango izquierdo, se flexiona hacia atrás sobre su costado derecho, girando a la izquierda y cogiendo con su mano derecha la garganta del pie izquierdo, pasando su mano izquierda al cuello u hombro izquierdo de la camisa del atacante para continuar con los movimientos siguientes:

a) Girar a la izquierda describiendo un círculo.

b) Tirar hacia arriba de la pierna izquierda del contrario.

c) Con su mano izquierda impulsarlo hacia el suelo.

C-8.—**Torsión de tronco a la izquierda.**—Esta contra se deriva de la defensa número 4, arqueo, y se realiza de la siguiente forma:

Cuando el atacante haya trabado cango y el atacado ejecute la defensa número 4, de arqueo, al encontrarse flexionado hacia atrás al

máximo, se apresura a virarse desde el mismo arqueamiento sobre el lado izquierdo, haciendo al mismo tiempo un giramiento o intento de retirarse para salir de debajo del atacante, provocando con ello la caída de éste.

C-9.—**Sacada de aire con torsión a la izquierda.**—Cuando el atacante realice el cango demasiado flexionado sobre su costado derecho, el atacado efectúa esta contra de la siguiente forma:

a) Evita el trabazón levantando hacia la derecha y hacia arriba su pierna derecha.

b) Con toda rapidez pasa su mano derecha al hombro derecho de la camisa del contrario.

c) Al mismo tiempo gira a la izquierda, tirando hacia la izquierda y hacia arriba con su mano derecha, de la boca-pierna izquierda del pantalón del contrario, y hacia abajo por el hombro de la camisa, con su mano izquierda.

C-10.– **Torsión de tronco a la derecha.**—Cuando el atacante vaya a trabar el cango izquierdo, el atacado se flexiona hacia adelante y hace una torsión hacia la derecha empujando al atacante hacia atrás con su brazo y hombro izquierdo. (Fig. 121).

(Fig. 121)

RECONTRAS

RC-1.—**Falseamiento de la contra número 5.** Esta lucha es la recontra de la contra número 5, y consiste en que el ejecutante se adelante a la acción del contrario, cogiendo la parte externa de la rodilla izquierda de éste, tirando de ella hacia sí o hacia adentro.

RC-2.—**Falseamiento de la contra número 6.**—Esta lucha es la recontra de la contra número 6, y consiste en que el ejecutante se adelante a la acción del contrista cogiendo el brazo derecho con su mano derecha, y tira de él hacia sí o hacia adentro.

Capítulo 13

CANGO CHASCON

Ejecución

EL cango chascón puede ejecutarse en posición de partida, semi-parada y de pie.

En cualquier posición, la mano derecha del ejecutante puede estar colocada en la espalda o en la boca-pierna.

Desde la posición de partida la mecánica es la siguiente:

a) El hombro derecho del atacante es conveniente que esté colocado debajo del hombro derecho del contrario, (aunque puede estar en otra posición que no sea esa), y que la pierna derecha de éste esté de frente.

b) Si el ejecutante cree conveniente la colocación,entonces introduce por entre las piernas del atacado su pierna derecha trabando su calcañar o talón en la misma parte de la pierna derecha del contrario, hecho esto tira fuertemente de ella hacia arriba y hacia adentro con dirección a la derecha.

c) En ese momento el ejecutante empuja con su brazo y su hombro derecho flexionándose hacia adelante y girando de derecha a izquierda.

d) Al flexionarse hacia adelante, lo hace de forma como si fuera a meter debajo de su cuerpo al contrario.

e) Generalmente, para poder ejecutar el cango chascón, el ejecutante tiene que buscar la forma de introducir y colocar su costado derecho en posición adecuada, para poder introducir su pierna derecha. Para lograrlo se ve precisado a flexionarse de forma replegada.

El cango chascón en la posición de semi-parado o de pie, se ejecuta de la siguiente forma:

a) El ejecutante atrae hacia sí de frente, al contrario, cogiéndolo por las boca-piernas o con la mano derecha en la espalda, de forma que quede con todo su costado derecho unido al centro del cuerpo del atacado y principalmente su hombro derecho en el centro del pecho de éste.

Al mismo tiempo, el ejecutante hace un empuje con su brazo y su hombro derecho hacia adelante y de derecha a izquierda.

c) Luego traba el tendón o calcañar de su pierna derecha, a la pierna derecha del contrario introduciéndola por entre las piernas de éste, tirando fuertemente por ella hacia sí y hacia arriba, con dirección a la derecha.

d) En ese momento aumenta el empuje tirando fuertemente por la boca-pierna derecha del pantalón con su mano izquierda, flexionándose hacia adelante y girando de derecha a izquierda.

AMAGOS

A-1.—**Desvío a la pierna izquierda.**—El ejecutante amaga por desvío a la pierna izquierda con el objeto de que el contrario presente hacia adelante su pierna derecha.

Logrado esto, traba el talón de su pie derecho al del pie derecho del atacado y continúa realizando el cango chascón.

La descripción o ejecución de desvío de la pierna izquierda puede verse en el capítulo 21.

Para mas precisión en la mecánica añadiremos lo siguiente:

a) El ejecutante al empujar y aflojar su brazo derecho debe prevenir que su pierna derecha quede en perfecta colocación para después poder seguir con el cango chascón.

b) Con tal objeto, no debe flexionarse mucho sobre su pierna derecha, debiendo hacer el desvío a la pierna izquierda del contrario, con su pierna derecha algo estirada, y teniéndola colocada en el centro de la distancia entre las piernas del atacado, más bien un poco corrida a la derecha.

c) Al intentar la ejecución del cango chascón, el ejecutante vuelve a empujar con toda su energía al atacado, girando violentamente de

derecha a izquierda, al mismo tiempo que tira con su pierna derecha de la pierna derecha del contrario.

Nota.—Este amago es para realizar el cango chascón en posición de partida.

A-2.—**Toque para atrás.**—Se emplea este amago para el cango chascón en posición de partida.

Con el amago del toque para atrás se consigue que el contrario adelante su pierna derecha, ocasión que aprovecha el ejecutante para realizar el cango chascón derecho. La mecánica del toque para atrás puede verse en el capítulo 1.

Observación: Cualquier otra lucha o amago que pueda servir para lograr que el contrario adelante su pierna derecha en posición adecuada, el atacante debe ponerle en práctica con tal objeto.

DEFENSAS

D-1.—**Enlazamiento de manos.**—En el momento en que el ejecutante haya trabado el cango chascón, el atacado realiza la defensa de la siguiente forma:

Con su mano derecha por delante y la izquierda por detrás, las enlaza por debajo de la ingle derecha del atacante, aprisionándole la pierna a la altura del muslo derecho. Véase el enlazamiento de mano en la Fig. 100.

b) Logrado el enlazamiento de manos, el atacado tira hacia arriba, del atacante, procurando desprenderle del suelo el pie derecho que le sirve de apoyo para el empuje.

c) Con las manos enlazadas permanecerá hasta que el atacante destrabe.

d) Para una mayor seguridad en la defensa, el que la está ejecutando abre un poco sus piernas y doblando hacia atrás la cintura impulsa su pecho hacia adelante.

CONTRAS

C-1.—**Falseamiento ejecutando otro cango chascón.**—La contra del cango chascón consiste en realizar antes que el ejecutante los siguientes movimientos:

a) En el preciso momento en que el atacante traba su talón derecho al talón derecho del contrario, este tira fuertemente hacia sí, y hacia arriba, con dirección a la derecha, de la pierna derecha del ejecutante.

c) En ese momento el contrista empuja con su hombro derecho flexionándose hacia adelante y girando de derecha a izquierda.

Capitulo 14

COGIDA DE TOBILLO DERECHO POR DENTRO

Ejecución

E) La cogida de tobillo derecho por dentro con la mano derecha, se ejecuta de la siguiente forma:

a) En posición de partida y con el hombro derecho debajo del hombro derecho del contrario, el ejecutante extiende en sentido lateral y hacia atrás su pierna izquierda, flexionándose sobre la derecha, vuelta hacia adentro, e introduciendo todo lo posible su hombro derecho hacia adelante debajo del hombro del contrario.

b) A continuación coge con su mano derecha la parte interna de la pierna, o tobillo interno derecho y parte del talón del contrario.

c) Y tirando por él hacia sí y hacia arriba vuelve a la posición de partida o a la de pié, pasando o cruzando la pierna derecha del atacado por fuera de su pierna derecha, o por entre sus piernas si viene al caso de no poderla cruzar con dirección a la derecha.

d) Al ir a iniciar la levantada, el atacante empuja por el estómago al contrario con su hombro derecho, con dirección a la izquierda.

e) Al flexionarse el atacante sobre su pierna derecha. debe hacerlo poniendo mucho cuidado en el equilibrio, controlando la adecuada extensión y movimiento de su pierna izquierda.

Observación: A veces no es preciso flexionarse sobre su pierna derecha, sino simplemente desde la posición de partida, hacer una flexión completa sobre ambas piernas, cogiendo el tobillo derecho, por la parte interna, y tirando de él violentamente.

REMATES

R-1.—**Pardelera, completamente flexionado.** A veces el atacante coge el tobilllo derecho por dentro con su mano derecha, con la idea de esperar el traspiés derecho como contra, y cuando el atacado lo va a efectuar, el atacante, con toda rapidez le cruza la pierna derecha hacia afuera por su lado derecho, al mismo tiempo que con toda rapidez remata la lucha por pardelera. Es decir, el atacante, al cruzar la pierna derecha del atacado por su lado derecho, lo hace de forma que él pueda pasar su pierna derecha por la parte externa de la pierna derecha del atacado, realizando la pardelera. Al mismo tiempo se flexiona todo lo posible, por un instante, sobre su costado izquierdo y empuje hacia atrás con su hombro derecho al contrario, haciendo luego una torsión de tronco hacia la derecha, hasta colocar su cabeza en el estómago del atacado empujándolo hacia atrás.

Esta lucha es muy parecida a la cogida de muslo y pardelera pero no igual. La cogida de muslo y pardelera es sencillamente eso: coger el muslo, haciendo al mismo tiempo la pardelera. Pero esta que comentamos es una cogida de tobillo derecho por dentro en espera de la contra, para luego desviar la intención del atacado desplazándole su pierna derecha hacia afuera, efectuando la pardelera completamente flexionado, terminando con la torsión de tronco hacia la derecha y colocando la cabeza en el estómago del contrario.

AMAGO

A-1.—**Juego de caderas.**—El atacante realiza el juego de cadera descrito en la V-5 de cadera izquierda pero de forma que cuando gire a la derecha vuelve a girar hacia la izquierda con el intento de ir a coger con su mano derecha el tobillo derecho interno y logrado esto tirar por el hacia sí o adentro.

DEFENSAS

D-1.—**Extensión de pierna derecha hacia atrás.**—En el momento en que el atacante se flexiona para coger el tobillo interno derecho, el atacado retira hacia atrás su pierna derecha para que el atacante no pueda coger el tobillo.

Podríamos también calificar esta lucha como una **recontra** porque al contestar el atacado por traspiés, el atacante responde con la atravesada o con una pardelera.

Para efectuar esta lucha se necesita una gran flexión de cintura y habilidad.

D-2. Si el atacante coge el tobillo derecho, por la parte interna, el atacado puede defenderse sacando su mano derecha y aferrándola a la espalda, e intentando sacarlo por traspiés.

CONTRAS

C-1.—**Traspiés derecho bajo.**—En el momento en que el atacante se flexiona para ir a coger el tobillo, el contrario con toda rapidez gira hacia la derecha, y al mismo tiempo lleva su pie derecho a la garganta del pie izquierdo del atacante, deja libre su mano derecha y tira hacia arriba con la izquierda, de la boca-pierna derecha del pantalón del atacante, haciendo un impulso con él hacia el suelo.

C-2.—**Sacada de aire.**—Cuando el atacante se vá a flexionar para coger el tobillo, el atacado retira hacia atrás su pierna derecha, girando a la derecha, al mismo tiempo que deja libre su mano o brazo derecho y ejecuta un fuerte tirón hacia arriba con su mano izquierda, de la boca-pierna derecha del pantalón del contrario.

Capítulo 15

COGIDA DE TOBILLO DERECHO POR FUERA

Ejecución

E) La mécanica de esta lucha es la siguiente:

a) El ejecutante desde la posición de partida hace una flexión completa de ambas piernas.

(Fig. 122)

(Fig. 123)

b) Pasa su mano izquierda al talón del pie derecho del contrario por la parte externa. (Figura 122).

c) Empuja en ese momento con su hombro y su brazo derecho hacia adelante, si tiene la mano en la espalda.

d) Vuelve a la posición de partida, tirando hacia si de la pierna derecha del atacado, introduciéndola por entre sus piernas. (Fig. 123).

e) Al volver el ejecutante a la posición de partida tirando de la pierna del atacado, debe hacerlo impulsando hacia detrás todo lo posible la región glutea.

f) Al hacer la flexión, y con el objeto de neutralizar el dese-

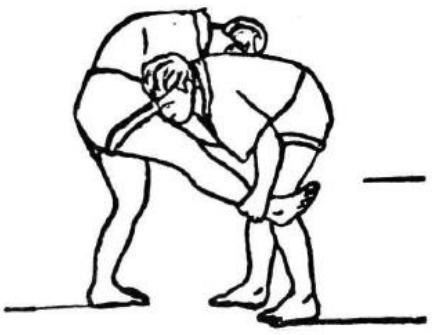
quilibrio, el ejecutante hace una flexión completamente sobre su pie derecho, mientras que en el izquierdo se apoya de puntillas.

g) Al hacer la flexión, el ejecutante no debe inclinar mucho su cabeza hacia el suelo.

h) Debe coger el tobillo con flexión completa de piernas no con flexión de tronco.

VARIANTES

V-1.—**Llevando la pierna del atacado por fuera.**—A veces por la posición en que el ejecutante intenta la cogida de tobillo derecho, en vez de introducir la pierna derecha del contrario por entre sus piernas, puede realizar esta lucha con la variante de pasarla por fuera de su pierna izquierda. (Fig. 124).



(Fig. 124)

V-2.—**Cogida de tobillo derecho con ambas manos.** Para efectuar esta cogida de tobillo, el ejecutante saca su mano derecha por encima del contrario y, flexionándose sobre su costado izquierdo, coge el tobillo derecho con ambas manos tirando de éste hacia arriba, retirándose para dejar «campo de caída» al atacado.

Al retirarse lo hace tirando hacia arriba, del tobillo derecho del atacado.

(Fig. 125)

El atacante o ejecutante no debe soltar su mano izquierda de la bocapierna derecha del pantalón hasta que no haya pasado su mano derecha por encima del contrario.

REMATE

R-1.—**Cango derecho por dentro.** Este remate consiste en lo siguiente:

Cuando el ejecutante haya cogi-

do el tobillo derecho, efectúa al mismo tiempo un cango derecho por dentro. (Fig. 125).

DEFENSA

D-1.—**Desplazamiento hacia atrás de la pierna derecha.** La defensa más rápida consiste en que cuando el ejecutante se flexiona para coger el tobillo al atacado, éste retira su pierna derecha hacia atrás.

CONTRAS

C-1.—**Sacada de aire.** En el momento en que el ejecutante se flexiona para coger el tobillo derecho por fuera al atacado, éste, con toda rapidez retira hacia atrás su pierna derecha y realiza una sacada de aire de la siguiente forma:

a) Cuando al ejecutante lleva la mano al tobillo, el atacado lo retira girando hacia atrás y a la derecha.

b) Al mismo tiempo, tira fuertemente hacia arriba, de la bocapierna derecha del pantalón del contrario con su mano izquierda, dejando libre su mano derecha.

Capítulo 16

COGIDA DE TOBILLO IZQUIERDO POR FUERA

Ejecución

ESTA lucha es muy parecida al toque para atrás con la diferencia de que en ésta el ejecutante lleva su mano derecha a la parte externa de la rodilla y corva izquierda del contrario, y en la cogida de tobillo, la lleva al tobillo externo de la pierna izquierda.

La mecánica de esta lucha es la siguiente:

a) El ejecutante, desde la posición de partida y con su hombro derecho debajo del hombro derecho del contrario, se flexiona sobre su pierna derecha.

(Fig. 126)

b) A continuación coge con su mano derecha el tobillo externo y parte del talón de la pierna izquierda del contrario, introduciendo para ello su hombro derecho hacia adentro todo lo posible. (Fig. 126).

c) Cogido el tobillo, tira de la pierna izquierda hacia sí y hacia arriba, pasándola por la parte externa de su pierna derecha volviendo a la posición de partida. (Fig. 127).

d) Al hacer la flexión sobre su pierna derecha, extiende un poco

(Fig. 127)

la izquierda en sentido lateral, colocando el pié derecho de puntillas.

e) Al volver a la posición de partida, el ejecutante extiende hacia atrás su pierna izquierda, levantándola cuanto pueda, con el objeto de mantener el equilibrio, al mismo tiempo que se abalanza de frente sobre el contrario.

CONTRA

C-1.—**Torsión a la izquierda.**—En el momento en que el atacante se flexiona sobre su pierna derecha, el atacado retira hacia atrás su pierna izquierda, y girando a la izquierda, empuja fuertemente con su brazo derecho, impulsando al mismo tiempo al atacante hacia atrás con dirección la izquierda y así poderle producir la caída.

AMAGOS

A-1.—**Toque por dentro.**—El ejecutante para lograr que el contrario adelante su pierna izquierda y poder realizar esta lucha, realiza puramente un toque por dentro. Véase el capítulo 20.

Capítulo 17

COGIDA CORVA

Ejecución

Generalmente se confunde la cogida de corva con cogida de muslo. Estas son dos luchas completamente distintas.

De una cogida de corva mal realizada surge a veces alguna otra lucha que solo las circunstancias pueden definirla. Y de una cogida de corva se pasa a una cogida de muslo, de la que se derivan otras luchas también, pero todo esto no obsta para que ambas luchas sean diferentes.

(Fig. 128)

He aquí la mecánica de la cogida de corva:

a) Ambos luchadores deben estar colocados de frente, el ejecutante con su barbilla sobre el hombro derecho del contrario y los pies abiertos al mismo nivel, de forma que el pie derecho del atacado esté apuntando al centro de las piernas del ejecutante o desde la misma posición de partida.

b) En esa posición, el ejecutante coge con ambas manos, la derecha por dentro y la izquierda por fuera, la corva derecha del contrario sin hacer ninguna flexión de cintura ni de piernas.

(Fig. 129)

c) A continuación tira fuertemente de la corva hacia sí intentando colocarla entre sus piernas. (Figs. 128 y 129).

d) Al mismo tiempo se flexiona por la cintura un poco hacia adelante empujando con su hombro derecho sobre el pecho del atacado, e impulsándolo al suelo de espalda.

e) Para la perfecta cogida de corva, el ejecutante no debe tirar de esta hacia arriba, sino hacia adentro, y con su hombro empujar hacia abajo.

VARIANTES

V-1.—**Cogida de corva con la mano derecha.**—Desde la posición de partida y siempre que el contrario tenga su pie derecho apuntando al centro de las piernas del atacante, este coge la corva derecha del

(Fig. 130)

(Fig. 131)

contrario, por dentro, con su mano derecha y tira fuertemente hacia sí hasta colocarla entre sus piernas, al mismo tiempo que le tira también con su mano izquierda por la boca-pierna derecha del pantalón. (Figs. 130 y 131)

Hecho esto se abalanza sobre de él para hacerlo caer de espalda,

aplicando su hombro derecho al pecho del atacado o a la altura de la clavícula derecha, impulsándolo hacia atrás hasta que caiga al suelo.

V-2.—**Cogida de corva girando a la izquierda.**—Esta cogida de corva puede realizarse solo con la mano derecha o con ambas manos.

Consiste en que cuando el ejecutante coge la corva,al mismo tiempo gire rapidamente a la izquierda en posición flexionada, pasando la pierna derecha del atacado por delante de su pierna derecha y empujándolo con su hombro derecho sobre el pecho hasta impulsarlo al suelo.

AMAGOS

A-1. —**Amago de desvío por fuera a la pierna izquierda.** El ejecutante en posición de partida, o con la barbilla sobre el hombro derecho del contrario, coloca su mano derecha sobre la rodilla izquierda de este y continuamente la está empujando hacia atrás. Véase figura 157.

a) Este movimiento de empujarle continuamente la rodilla izquierda hacia atrás es con el objeto de que adelante su pierna derecha.

b) Mientras ejecuta estos movimientos procura que el pie derecho del contrario quede apuntado al centro de sus piernas

c) Logrado esto pasa con toda rapidez su mano derecha, por dentro, a la corva derecha del contrario y tira fuertemente de ella hacia sí, abalanzándose sobre él, de frente, para producirle la caída.

d) Al tirarle de la corva derecha, puede introducirla por entre sus piernas o pasarla por delante de su pierna derecha, según le sea más facil.

A-2.—**Cogida de corva.**—Este amago consiste en que el ejecutante efectúa la cogida de corva con la mano derecha mediante un primer intento de cogida como amago. Es decir, el ejecutante tira de la corva derecha del contrario y afloja instantaneamente y luego con toda rapidez vuelve a tirarle de la corva y hace un giramiento hacia la izquierda, abalanzándose de frente sobre él sin dejar de tirarle por la corva hacia sí.

DEFENSAS

D-1.—**Afianzamiento de la pierna derecha.**—La primera defensa de la cogida de corva consiste en afianzar la pierna derecha contra el

suelo con el objeto de que el ejecutante no se haga con ella o retirarle hacia atrás con mucho cuidado.

Decimos con mucho cuidado, porque si el luchador atacado retirara hacia atrás con violencia su pierna derecha para librarse del tirón de la corva que le hace el atacante, quedaría en perfecta colocación para el desvío o toque por dentro.

D-2.—**Torsión de la pierna hacia adentro.**—Esta defensa consiste en torcer hacia adentro su pierna derecha y flexionarla un poco por la rodilla.

CONTRAS

C-1.—**Falseamiento con otra cogida de corva.**—Esta contra se realiza efectuando el atacado otra cogida de corva, en el preciso momento en que lo hace el atacante.

Esta contra tiene mayor efectividad cuando el atacante realiza la cogida de corva cn posición de partida.

C-2.—**Traspiés derecho.**—Es posible realizar esta contra cuando el atacante se tira a coger la corva flexionándose por la cintura hacia adelante, en este caso, lo que ha de hacer el atacado es lo siguiente:

a) Al ir a coger la corva el atacante, el atacado con toda rapidez lleva su pie derecho a la garganta del pie izquierdo del contrario.

b) A continuación ejecuta una fuerte flexión sobre su cintura hacia la derecha y hacia atrás, tirando con su mano izquierda hacia arriba de la boca-pierna derecha del pantalón del contrario.

c) Si tiene la mano derecha en la espalda le tira de la camisa hacia abajo, y si nó, la pasa al sobaco derecho del atacante. Más, si no se da ninguno de estos dos casos, entonces realiza el traspiés dejando libre su mano derecha.

d) A veces es necesario e imprescindible, para poder hacer esta contra del traspiés derecho, que el contrista, al ir a coger el sobaco, de un paso de lado hacia la izquierda alejándose un poco (unos 20 cm.) del cuerpo del contrario con su pierna derecha extendida en diagonal con dirección a la pierna izquierda de este. Véase la C-1 del cap. 28 que es muy parecida.

C-3. - **Desvío.**—En el momento en que el ejecutante coge la corva, el contrario realiza un desvío con toda su energía, tal como está descrito en el capítulo 22. Esta contra es muy parecida a la contra n.º C 7 del capítulo 28 véase el párrafo de las contras de dicho capítulo.

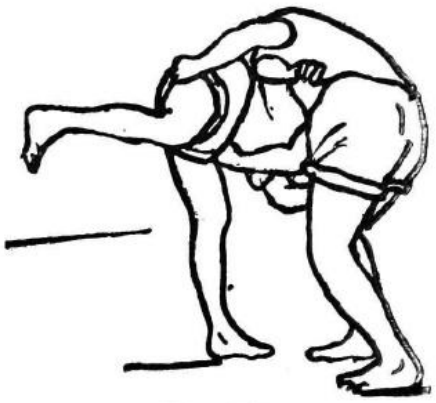
Capítulo 18

LA VIRADA

Ejecución

E) El atacante acerca su cadera izquierda al costado derecho del contrario al mismo tiempo que gira hacia la derecha impulsándolo hasta el suelo.

(Fig. 132)



(Fig. 133)

Logrado esto y con ambas manos en las boca-piernas del atacado vá tirando hacia si por este, con dirección a la derecha de forma que con su mano derecha tira hacia abajo, de la boca-pierna izquierda, como si estuviera dando vuelta a un volante a la derecha.

Al mismo tiempo que hace el giramiento en sentido circular va retirando hacia atrás su hombro derecho para que el atacado pierda el punto de apoyo.

VARIANTE

Esta lucha también puede ejecutarse teniendo el atacante su barbilla sobre el hombro u omoplato derecho del atacado. Así gira a la derecha y se flexiona sobre su costado derecho, haciendo presión consu barbilla sobre el omoplato del atacado impulsándolo al suelo y retirando hacia atrás su hombro derecho para que el atacado no se apoye en él.

DEFENSA

La defensa de esta lucha solo consiste en un afianzamiento por resistencia de no ceder a los impulsos del atacante y permanecer sin facilitar su desplazamiento a la derecha.

CONTRA

C-1.– **Pardelera.**—Si la lucha de la virada es ejecutada sin prevenirse el atacante de la colocación de su pierna derecha, el atacado aprovecha el desplazamiento a que lo esfuerza el atacante hacia la derecha, para hacer la contra de la lucha ejecutando una pardelera.

La contra se ejecuta en el momento en que el atacante va a iniciar la virada pasando el contrista la parte posterior de su pierna derecha a la parte externa de la pierna derecha del atacante, en posición flexionada.

Capítulo 19

LA ZANCADLILA

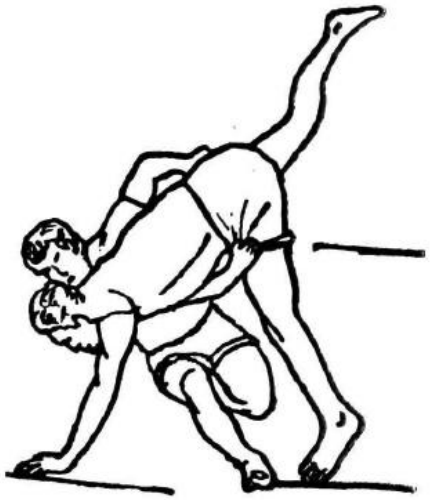
Ejecución

La colocación para ejecutar esta lucha es igual a la de la virada. La zancadilla puede ejecutarse con la mano derecha en la espalda o en la boca-pierna izquierda del pantalón del contrario.

Con la mano en la espalda la mecánica es la siguiente:

a) En posición de partida y con el hombro derecho debajo del

(Fig. 134)



(Fig. 135)

hombro derecho del contrario lo empuja primero hacia arriba, teniendo colocada la cabeza en el costado derecho del atacado.

b) A continuación y con toda rapidez hace una fuerte flexión sobre su costado derecho, girando a la derecha.

c) Al hacer la flexión de cintura girando a la derecha, desplaza un poco su cuerpo a la izquierda para dejar campo de caída, al mismo tiempo que dá con el arco del pie derecho en la garganta del pie derecho o izquierdo del contrario o en el tobillo interno derecho. (Figs. 134 y 135).

d) Al mismo tiempo que hace los movimientos anteriores tira hacia arriba y hacia la derecha de la boca-pierna derecha con su mano izquierda, y hacia abajo, de la camisa, con su mano derecha, impulsando al atacado al suelo y retirando hacia atrás su hombro derecho para que no encuentre punto de apoyo en que agarrarse.

VARIANTES

V.-1.—**Con la mano derecha en la boca-pierna izquierda.**— Igual que lo dicho anteriormente, con la diferencia de que el atacante lo ejecuta con su mano derecha en la boca-pierna izquierda del pantalón del atacado, acompañando, en este caso, a la zancadilla, con el movimiento de la virada en las manos.

V.-2.—**Con la barbilla sobre el omoplato del atacado.**—También puede ejecutarse la zancadilla con la barbilla en el omoplato derecho del atacado y en este caso hace presión con ella, hacia abajo, sobre el omoplato de éste impulsándolo al suelo y siempre girando a la derecha.

DEFENSA

La defensa de esta lucha consiste en un afianzamiento y contracción hacia atrás para impedir que el atacante pueda realizar la zancadilla.

Es decir, imposibilitar que el atacante pueda desplazar hacia la derecha al contrario.

CONTRA

La contra o contras, en esta lucha, solo pueden surgir si la ejecución está mal realizada, dando lugar a que el atacado vea alguna solución y la sepa aplicar a tiempo, pudiendo así tumbar al atacante.

Capítulo 20

TOQUE POR DENTRO

Ejecución

LA mecánica del toque por dentro es la siguiente:

a) Iniciada la lucha, el ejecutante coloca su hombro derecho debajo del hombro derecho del contrario.

b) Coloca la cabeza por el lado derecho en el costado derecho del atacado, aprisionándole con la barbilla el brazo derecho.

c) Empuja con el hombro derecho hacia adelante y hacia arriba.

d) Coloca el cuerpo un poco desviado hacia el lado izquierdo y la pierna derecha en frente de la pierna derecha del atacado.

(Fig. 136)

e) Logradas estas posiciones teniendo el atacado su pierna derecha casi estirada y de frente, se continúa con los siguientes movimientos:

f) Empuja aún más con su hombro derecho.

g) Lleva con toda rapidez la palma de su mano derecha a la parte interna de la rodilla derecha del atacado. (Fig. 136).

h) A partir de aquí suspende el empuje y, con la mano en la ro-

(Fig. 137)

(Fig. 138)

dilla derecha, la hace girar con violencia hacia arriba y hacia la izquierda con el intento de levantarle la pierna. (Fig. 137).

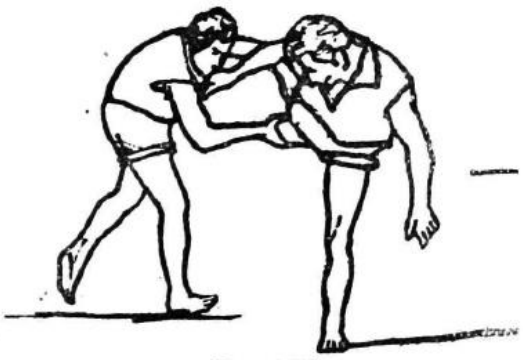
i) Al mismo tiempo que lleva su mano derecha a la rodilla del atacado y suspende el empuje, el atacante se flexiona un poco sobre su costado derecho, con la cabeza colocada en el costado derecho del contrario, sin desplazarla a ningún otro sitio, hace con ella un giramiento violento hacia la derecha, empujando al atacado en esa misma dirección, e impulsándolo al suelo. (Fig. 138).

j) Cuando el atacante vaya a tocar por dentro con su mano derecha la rodilla derecha del contrario, y haya suspendido el empuje, sus pies deben girar sobre sus talones hacia la derecha, principalmente el pie derecho, al mismo tiempo que retira su hombro derecho hacia atrás sobre ese mismo lado y se desplaza al lado izquierdo, surgiendo así la zona de caída.

k) Al retirar su hombro hacia la derecha, e impulsarlo hacia atrás, el atacante flexiona la cabeza hacia ese mismo lado.

l) Al dar el toque por dentro, la pierna derecha del atacado debe

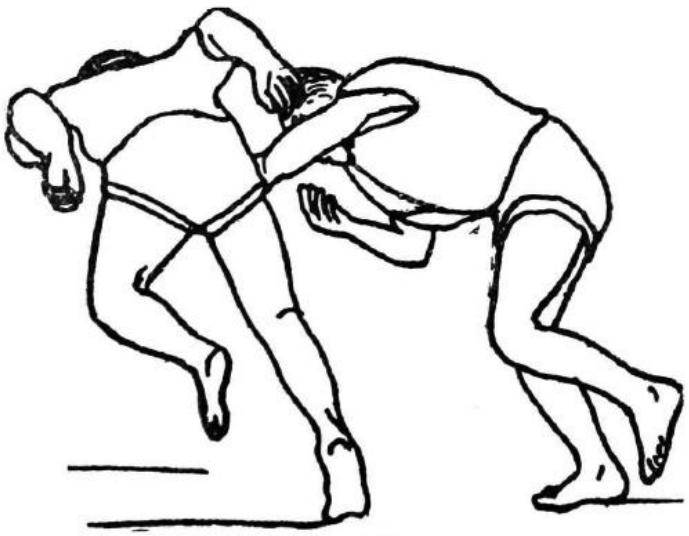
(Fig. 139)



(Fig. 141)

(Fig. 140)

ser levantada hacia atrás por la mano derecha del atacante, y ayudando a este levantamiento tira hacia arriba con su mano izquierda, de la bocapierna derecha del atacado.



(Fig. 142)

Nota: El empuje con el brazo derecho indicado en el apartado c) puede hacerse teniendo el brazo colocado en la espalda, en la boca-pierna, o suelto. Véanse varias fases del toque por dentro en las figuras 139, 140, 141 y 142.

Ya quedan expuestos todos los movimientos que requiere la ejecución del toque por dentro, ahora es el aprendiz o luchador quien ha de darles la aunación rítmica y la coordinación técnica para que la lucha se pueda ejecutar.

Es decir, el luchador tiene que ejecutarlos todos apropiadamente.

Ya lo dejamos dicho en el párrafo II.—Coordinación Técnica (página 28), que es una de las partes técnicas que todo luchador o aprendiz tiene que comprender perfectamente para poder llegar a ejecutar las luchas o la mecánica de los movimientos.

El proceso mecánico de los movimientos es lo que dá la imagen metal de la lucha, y que tan necesario es para poder comprender la lucha que se quiere aprender; pero es la coordinación técnica y la aunación rítmica o de conjunto la que dá a la ejecución la efectividad que dichas luchas requieren.

Sin esa coordinación técnica nada se consigue.

La mecánica de los movimientos deben estar perfectamente claros en la mente del luchador o del aprendiz, y luego, poco a poco, irlos coordinando, logrando el automatismo que todo movimiento requiere en el atletismo. Por lo pronto, en la Lucha Canaria, el automatismo tiene que ir acompañando a todo movimiento, bien sea ejecución, variante, remate, amago, defensa, contra, recontra, etc.

VARIANTES

V-1.—**Toque por dentro cogiendo con ambas manos la rodilla del atacado.**—El ejecutante puede realizar el toque por dentro con la siguiente variante:

Cogiendo con ambas manos la rodilla del atacado, continúa con los siguientes movimientos:

a) Se desplaza al lado izquierdo con la rodilla entre sus manos dando algún paso de frente, flexionándose sobre su costado derecho un poco y empujando con su cabeza el costado derecho del atacado hasta producirle la caída. (Fig. 143).

b) El atacante ejecutaría esta lucha con mucha más seguridad si

cuando le coge la rodilla derecha al atacado, este intentara retirarla hacia atrás para librarla de las manos del atacante.

(Fig. 143)

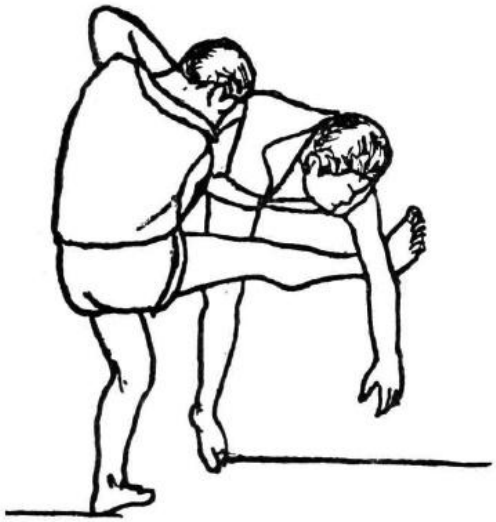
V-2.—**Toque por dentro y levantada a la vez.**—El atacante a veces, no tiene necesidad de recurrir a todos los movimientos descritos en el párrafo I, de este capítulo. Solo ejecuta el toque por dentro a la parte interna de la rodilla del contrario con su mano derecha y luego, poniéndose de pié, sin soltar la rodilla del atacado, lo eleva o levanta, ayudándose a levantarlo con la cara interna del muslo derecho, que ha de unirlo a la parte interna del muslo derecho del atacado, haciendo un movimiento de impulsarlo hacia arriba (Fig. 144), y ya en el aire lo obliga a balancearse colocándole la rodilla en el bajo vientre, tirando hacia arriba con su mano izquierda de la boca-pierna derecha del pantalón.

(Fig. 144)

Al preparar el momento de caída al contrario, el ejecutante debe soltar su mano derecha, dejándola libre, luego baja su pierna derecha, originando la caída del atacado como si fuera por sacada de aire.

V-3.—**Toque por dentro y traspiés por el aire.**—El ejecutante realiza el toque por dentro de la misma forma que en la variante número 2, pero en vez de elevar su muslo derecho hacia arriba para ayudar a levantar al contrario, lo estira en el aire hacia adelante en posición atravesada a la pierna izquierda del atacado.

La levantada se efectúa solamenre con la palmada del muslo que se realiza en sentido ascendente y el impulso hacia arriba de la mano izquierda por la boca-pierna derecha del pantalón. Una vez en el aire



(Fig. 145)

el atacado, el atacante lo desplaza hacia la derecha, momento en que le atraviesa su pierna derecha por delante para que tropiece y caiga por esta lucha.

En esta variante, hasta que el atacado no esté en verdadera tendencia de caer, el atacante no le debe soltar la rodilla derecha, sino que continuará girando hacia la derecha con el contrario en el aire, siempre con su pierna derecha extendida, hasta que caiga.

(Fig. 146)

REMATES

R-1.—**Toque por dentro y traspiés derecho bajo.** El ejecutante, al realizar el toque por dentro, no se desplaza, sino que en ese momento gira sobre su pie izquierdo hacia la derecha y hacia atrás, al mismo tiempo que estira su pierna derecha, tocando con su pie derecho la garganta del pie izquierdo del contrario, quedando así rematada la lucha del toque por dentro por efecto del traspiés derecho. (Figs. 145 y 146).

Para poder realizar el toque por dentro y el traspiés derecho, el ejecutante debe flexionarse con bas-

tante habilidad sobre su costado derecho al mismo tiempo que se repliega para poder llevar su pierna derecha hacia el pie izquierdo del atacado.

R-2.—**Toque por dentro y pardelera.**—Si ejecutando el toque por dentro no resulta efectivo, la tendencia del atacado es correr hacia la derecha del atacante y generalmente dá un paso hacia adelante con su pierna izquierda buscando el equilibrio.

Este desplazamiento que hace el atacado hacia la derecha del atacante, lo acerca de forma que queda en posición de rematar el toque por dentro, por una pardelera.

En este caso, el atacante se flexiona sobre su costado izquierdo, realizando así la pardelera.

R-3.—**Toque por dentro y chascona.**—Si al ejecutar el toque por dentro sin resultar efectivo, el atacado corre hacia la derecha, el atacante pasa inmediatamente su brazo derecho por entre las piernas del atacado, agarrándole la parte posterior de la pierna derecha y flexionándose con toda rapidez sobre su costado izquierdo, le tira de la pierna derecha hacía sí, empujando con su hombro derecho en el pecho del atacado hacia atrás, al mismo tiempo que gira hacia la izquierda en posición flexionada.

Es decir, que una vez realizado el toque por dentro, el atacante invierte la acción, flexionándose sobre su costado izquierdo y realizando una chascona. (Véase la descripción de la chascona en el capítulo 8).

Las demás luchas que se derivan del toque por dentro están descritas en las luchas a que corresponde su aplicación.

(Fig. 147)

R-4.—**Toque por dentro y zancadilla.** El ejecutante al efectuar el toque por dentro lleva al mismo tiempo la planta de su pie derecho a la garganta del pie derecho del contrario, impulsándolo hacia atrás en el mismo sentido que lo hace su mano derecha al tocar la rodilla. (Fig. 147).

R-5.—**Toque por dentro y cogida de corva**. Ocurre a veces, que al efectuar el toque por dentro el atacante levanta el muslo derecho del atacado sin lograr tirarlo, entonces remata el toque por dentro por una cogida de corva en el aire, que se realiza de la siguiente forma:

Si al ejecutar el toque por dentro el atacante se queda con el muslo derecho del contrario en el aire, entonces con toda rapidez, endereza el tronco pasando su mano derecha a la corva derecha del contrario por dentro, tirando fuertemente de ella hacia sí, impulsándola hacia abajo con dirección a la derecha.

Al hacer el tirón de la corva, el ejecutante se flexiona por la cintura hacia adelante, girando a la izquierda, tirando al mismo tiempo por la pierna derecha del atacado y aplicándole su hombro derecho en el pecho, lo empuja hacia atrás.

AMAGOS

A-1.—**Amago de cogida de corva derecha**.—El ejecutante coge la corva derecha del contrario y hace amago de tirar de ella, y si en este caso el atacado, en su deseo de defenderse, la retira hacia atrás poniéndola rígida, el atacante, instantaneamente suspende el amago de cogida de corva, realizando el toque por dentro de la misma forma que describimos en el párrafo I.

El amago de cogida de corva derecha al contrario, es precisamente con el objeto de que, al creerse este atacado por esa lucha, retire hacia atrás su pierna derecha poniéndole rígida, pudiendo así el atacante realizar mejor el toque por dentro.

A-2.—**Amago de cogida de tobillo derecho**.—El ejecutante se flexiona con intención de coger el tobillo derecho al contrario con la mano derecha, y si el atacado hace por retirar la pierna hacia atrás, en posición rígida, el atacante pasa su mano desde el tobillo hasta la parte interna de la rodilla derecha del contrario, ejecutando el toque por dentro.

(Fig. 148)

A-3. — **Desplazamiento del hombro derecho hacia adelante**

y hacia arriba.—El ejecutante para realizar el toque por dentro con mayor efectividad puede amagar por un adelantamiento de su **hombro** derecho hacia adelante y arriba procurando con ese movimiento **levantar** el costado izquierdo del contrario. (Fig. 148), y luego con toda **rapidez** ejecuta el toque por dentro como ya hemos descrito en la **página** n.° 217 y 218 Ejecución.

DEFENSAS

D-1.—**Contracción hacia atrás.**—Cuando el atacante ejecute el toque por dentro, el atacado se defiende haciendo una fuerte contracción hacia atrás, evitando andar hacia adelante y haciendo los siguientes movimientos:

a) Al ejecutar la contracción empuja al atacante con su hombro derecho hacia adelante.

b) Flexiona la rodilla derecha hacia adentro.

c) Si al recibir el toque por dentro se vé obligado a desplazar hacia adelante su pierna izquierda debe hacerlo sin dar el paso muy largo, sino todo lo corto posible y siempre haciendo el esfuerzo de no ceder al intento del atacante.

D-2.—**Equilibrio de brazo y pierna izquierda.**—Al recibir el toque por dentro, el atacado debe soltar su mano izquierda de la boca-pierna derecha del pantalón del contrario, dar un paso hacia adelante con su pierna izquierda y coger con su mano derecha el hombro derecho de la camisa del atacante.

Con estos impulsos de brazo y pierna izquierda hacia adelante logra perfectamente el equilibrio momentáneo.

(Fig. 149)

D-3.—**Flexión de rodilla derecha hacia abajo**.-Cuando el atacante está empeñado en ejecutar el toque por dentro, el atacado flexiona hacia adentro y hacia abajo su rodilla derecha, logrando con esto una buena defensa. (Fig. 149).

Nota: El resto de las defensas para el toque por dentro puede

buscarse en la ejecución de las contras, cuando estas no llegan a ser efectivas. Véase lo dicho en las páginas 43 y 44.

CONTRAS

C-1.—**Remolinete y traspiés derecho.**—Cuando el atacante haya ejecutado el toque por dentro, el atacado efectúa la defensa número 2 y luego continúa con los siguientes movimientos:

(Fig. 150)

a) Se afianza sobre su pie izquierdo dando pequeños saltos, girando su cuerpo hacia la derecha y hacia atrás, tirando por el hombro derecho de la camisa del ejecutante.

b) Continúa girando hacia la derecha y hacia atrás, hasta lograr una posición segura para poder atravesar su pierna derecha a la parte baja de la pierna izquierda del atacante.

(Fig. 150 bis)

c) Una vez atravesada su pierna derecha lo impulsa al suelo,haciendo presión hacia abajo por el hombro derecho de la camisa, y hacia arriba por la boca-pierna derecha del pantalón con la mano izquierda. (Figs. 150, 150 bis y 151).

C-2.—**Falseamiento.**—Consiste esta contra en que el atacado ejecute otro toque por dentro en el momento en que se lo ejecuta el atacante.

(Fig.151)

C-3.—**Salto de espalda.**—Esta contra se realiza de la forma siguiente:

(Fig. 152)

Cuando el atacante vá a pasar su mano derecha a la rodilla derecha del contrario para ejecutar el toque por dentro, éste, con toda rapidez da un pequeño salto a la izquierda, y flexionandose sobre sus piernas, en especial sobre la pierna izquierda pasa su cabeza por debajo del brazo derecho del atacante y gira a la derecha, por el costado izquierdo de este mirando hacia arriba.

La parte occipital de la cabeza del contrista queda apoyada en el estómago del atacante.

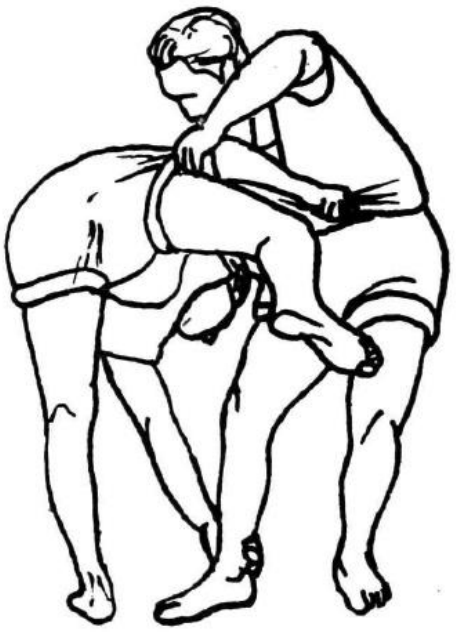
A continuación el contrista lleva su mano izquierda por detrás

(Fig. 153)

del atacante, cogiéndole la boca-pierna izquierda del pantalón por la parte externa, tirando de él hacia atrás para que caiga.

Esta contra es muy parecida a la contra número 3 del traspiés derecho denominada también salto de espaldas.

Esta contra requiere una gran rápidez y habilidad para poderla ejecutar, y generalmente el contrista nunca llega a realizarla completamente sino que dá la vuelta sobre el muslo derecho del atacante, bastando con esto a veces, para que la contra sea efectiva.



(Fig. 154)

C-4.—**Cogida posterior de tobillo con la mano izquierda.**— Cuando el atacante haya realizado el toque por dentro y el atacado vaya lanzado a caer por detrás del atacante, antes de llegar al suelo realiza la contra, cogiéndole con su mano izquierda el tobillo derecho al atacante. (Figs. 154 y 155), y tirando de él hacia adentro procura ponerse de pie.

Al coger el tobillo al atacante, el contrista debe abalanzarse de costado derecho sobre él.

Y si no puede coger el tobillo lo toca hacia adentro con la mano izquierda.

C-5.—**Cogida de brazo derecho y levantada por cogida de muslo.**— Cuando el atacante por toque por dentro lleve su mano derecha para

colocarla sobre la rodilla derecha del atacado, éste con toda rápidez puede ejecutar la contra indicada de la siguiente forma: Desde que el atacante lleve su mano a la rodilla, el atacado, le coge la muñeca derecha con su mano izquierda, pasándosela por encima de su cabeza hacia atrás, al mismo tiempo que introduce su brazo derecho por entre las piernas del atacante y lo levanta, lanzándolo hacia atrás por encima de sus hombros.

(Fig. 155)

Para poder realizar esta contra, el contrista tiene que flexionarse sobre sus piernas y así introducir su brazo derecho para realizar la levantada.

C-6.—**Torsión a la izquierda.**—Esta contra tiene lugar cuando el atacante o ejecutante del toque por dentro lo realiza sin dejar «campo de caída» al contrario. En este caso bástale al atacado girar violentamente hacia la izquierda, empujando con su hombro y costado derechos para impulsar al atacante al suelo.

También puede ejecutarse esta contra si el atacado, al ver la ejecución del toque por dentro, tira hacia adentro por el atacante en un intento de querer meterlo debajo de su cuerpo para que no le deje «campo de caída», luego empuja fuertemente girando a la izquierda e impulsándolo al suelo con todo su costado derecho y en especial con su hombro.

Si el contrista no puede empujar por impedírselo la posición, entonces se abalanza en diagonal sobre el atacante tirando de él hacia sí.

C-7.—**Cadera izquierda.**—En el momento en que el ejecutante vá a efectuar el toque por dentro, y ha llevado su mano a la rodilla del contrario, éste con toda rápidez inicia un remolino de izquierda a de-

recha, levantando al atacante al mismo tiempo que realiza una cadera izquierda. Es decir, que cuando efectúa el remolino ajusta el cuadril izquierdo al bajo vientre del contrario, continuando con los demás movimientos característicos de la cadera izquierda.

RECONTRA

RC-1.—**Recontra de la contra número 3, o empujar con el brazo sobre el pecho.**—Se ejecuta esta recontra de la forma siguiente: En el momento en que el atacado vá a dar el salto de espaldas, el atacante lo empuja con su brazo derecho sobre el pecho, impulsándolo al suelo de espalda.

Capítulo 21

DESVIO

Ejecución

EL desvío es una lucha muy parecida al toque por dentro. Casi tiene los mismos movimientos y colocación. Unicamente se diferencia en que en el toque por dentro, el ejecutante se desplaza hacia la izquierda y en el desvío no se desplaza sino que se flexiona sobre ambas piernas por las corvas, al llevar su mano derecha a la rodilla derecha del contrario, quedando en posición agachada.

(Fig. 156)

Precisando los movimientos y posiciones para la mecánica del desvío añadiremos que:

a) El ejecutante debe colocar su hombro derecho debajo del hombro derecho del contrario.

b) Empuja con el brazo derecho hacia arriba, bien lo tenga colocado en la espalda o en otro sitio, procurando que con este empuje el atacado quede como suspendido sobre el brazo derecho.

c) La parte lateral derecha de la cabeza debe estar pegada al costado derecho del atacado.

d) Acto seguido y con toda rápidez, el ejecutante lleva su mano

derecha a la parte superior de la rodilla del atacado y se la empuja hacia atrás y hacia arriba, al mismo tiempo que haciendo una flexión completa y rápida por la corva, sobre su pierna derecha, se agacha. (Fig. 156).

e) El ejecutante al llevar su mano derecha a la rodilla derecha del contrario y al mismo tiempo que se flexiona, retira hacia atrás su hombro derecho girando a la derecha, siempre empujando la rodilla, al mismo tiempo que empuja también con la cabeza en el costado derecho del atacado, cayendo este por el vacío producido al retirar el atacante su hombro derecho hacia atrás. (Fig. 156 bis).

(Fig. 156 bis)

f) El ejecutante para asegurar su equilibrio, al hacer la flexión, debe estirar su pierna izquierda lateralmente hacia fuera.

g) El ejecutante, al realizar el desvío, puede colocar su brazo derecho en tres posiciones diferentes, según el grado de flexión que haga sobre su pierna derecha:

1.°—Apoyarlo sobre su muslo derecho. Véase figura 156.

2.°—Colocarlo por fuera de su pierna derecha. Véase figura 156 bis.

3.°—Colocarlo entre sus piernas.

VARIANTES

V-1.—**Con paso adelante.**—En esta variante el desvío se puede ejecutar de la siguiente forma:

a) El ejecutante, hecha la coordinación previa o excitación latente para la ejecución del desvío, dá un paso hacia adelante con su pierna derecha por el lado derecho del atacado. Véase figura 139.

b) Le coge con su mano derecha la rodilla derecha, la empuja hacia atrás y hacia arriba, al mismo tiempo que se flexiona un poco por la corva derecha y gira a la derecha, dando con su cabeza en el costado derecho del atacado.

c) Al girar, siempre debe tener la precaución de retirar hacia atrás su hombro derecho para que el atacado no encuentre el punto de apoyo que busca en su desnivel.

V-2.—**Desvío de arco.**—Cuando el atacante realiza el desvío y con el primer impulso el contrario no cae al suelo, entonces el ejecutante, desde la posición de agachado y sin soltar la rodilla derecha del atacado, se levanta haciendo un giramiento hacia la derecha y hacia atrás, y continúa levantando la pierna derecha del atacado hasta lograr hacerle dar una vuelta hacia atrás.

AMAGOS

A-1.—**Amago de cogida de corva derecha.** —Este amago tiene las mismas características que el amago de la cogida de corva, para ejecutar el toque por dentro con la diferencia de que el ejecutante se agacha para efectuar el desvío.

Es decir, el atacante coge la corva, tira de ella un poco y si el contrario retira con violencia su pierna derecha hacia atrás, el atacante efectúa el desvío.

A-2.—**Amago de cogida de tobillo derecho interno con la mano derecha.**— Igual que en el amago para el toque por dentro con la diferencia de que en el desvío el ejecutante se flexiona sobre su pierna derecha después de suspender el amago.

A-3.—**Cadera derecha.** El atacante amaga, precisamente por un intento de cadera derecha (véase fig. 62), luego suspende este amago y con toda rapidez ejecuta el desvío.

DEFENSAS

D-1.—**Contracción hacia atrás.**—Lo mismo que en la del toque por dentro.

Cuando el ejecutante esté efectuando el desvío, el contrario hace un empuje con su hombro derecho hacia adelante y un afianzamiento con su pie izquierdo en el suelo, al mismo tiempo que efectúa una fuerte contracción hacia atrás para evitar el desnivel de desplazamiento hacia adelante.

Es decir, evitar el desplazamiento que quiere realizar el atacante.

D-2.—**Equilibrio de brazo y pierna izquierda.**—Esta defensa consiste en que cuando el atacante esté efectuando el desvío, el contrario dá un pequeño salto hacia adelante con la pierna izquierda, extendiendo al mismo tiempo hacia arriba el brazo izquierdo en un intento de buscar el equilibrio. Esta defensa solo se realiza como último recurso.

D-3.—**Flexión de rodilla derecha hacia abajo y hacia adentro.** En el momento en que el atacante intenta realizar el desvío y ha llevado su mano derecha a la rodilla derecha del contrario, este puede evitar el ataque flexionando la rodilla hacia el suelo e inclinándola hacia adentro, acompañando estos movimientos con una pequeña atracción hacia atrás. Véase la figura 149.

D-4.—**Extensión de brazo derecho.**—Esta defensa consiste en soltar la mano izquierda de la boca-pierna derecha del pantalón del contrario cuando este ejecute el desvío, extendiendo el brazo derecho contra el pecho del atacante e impulsándolo al suelo.

CONTRAS

C-1.—**Remolinete y traspiés derecho.**—Parecido a la contra número 1 del toque por dentro.

En el momento en que el ejecutante efectúa el desvío, el atacado le coge con su mano derecha la camisa, por el hombro derecho. A continuación hace un afianzamiento con su pie izquierdo en el suelo, realizando un giramiento hacia la derecha, de espalda, dando pequeños saltos sobre su pie izquierdo y girando hasta poder atravesar su pierna derecha por delante de la pierna izquierda del atacante.

Logrado esto, lo impulsa al suelo, tirándole hacia abajo, por el hombro de la camisa y hacia arriba por la boca-pierna derecha del pantalón con su mano izquierda.

C-2.—**Falseamiento de desvío.**—En el momento en que el ejecutante efectúa el desvío, el atacado efectúa otro desvío.

C-3.—**Cogida posterior de la pierna derecha.**—Cuando el ejecutante haya efectuado el desvío y el atacado ya vaya a caer por detrás del atacante, tiende al mismo tiempo a coger el talón del pie derecho de éste con su mano izquierda, tirando de él, hacia adentro, por entre sus piernas.

Hecho esto intenta inmediatamente ponerse de pie con la tendencia de ir sobre el contrario de costado derecho.

C-4.—**Cogida posterior de la pierna izquierda.** Esta contra solo es posible cuando el atacante, al ejecutar el desvío, deja muy extendida hacia atrás su pierna izquierda, entonces, cuando el atacado vaya a caer, intenta, con su mano izquierda, coge la pierna izquierda de aquel y tira de ella hacia arriba.

C-5.—**Torsión del brazo derecho.**— Cuando el atacante haya efectuado el desvío y en el momento en que se flexiona, el atacado da un paso hacia adelante con su pierna izquierda y si el brazo derecho lo tiene colocado en la espalda, lo tuerce doblándolo hacia abajo y hacia afuera impulsando al atacante a caer de espalda.

C-6.—**Sacada de aire.**—Esta contra se aplica para el amago número 2, cogida de tobillo derecho y consiste en lo siguiente: Cuando el ejecutante se flexiona amagando por cogida de tobillo derecho, el contrista efectúa los siguientes movimientos:

a) En el momento de la flexión del atacante, el contrista se pone de pie.

b) Gira hacia la derecha y hacia atrás, retirando en el mismo sentido su pierna derecha.

c) Tira hacia arriba con toda energía, por la boca-pierna derecha del pantalón del contrario, dejando libre su mano derecha.

C-7.—**Toque por dentro y traspiés.**—Esta contra puede emplearse tanto en el amago de la cogida de tobillo como en la ejecución del desvío.

Como contra, en el amago de la cogida del tobillo, el atacado realiza un toque por dentro al mismo tiempo que con violencia y rapidez desplaza su pierna derecha hacia adelante, de forma que su pie derecho toque con su parte interna, o mejor con la planta, la garganta del pie izquierdo del contrario,

La contra en el desvío, consiste en que cuando el atacante la vaya a ejecutar, el atacado con toda rapidez realiza el toque por dentro y el traspiés derecho, a la pierna izquierda del atacante.

Capítulo 22

DESVIO POR FUERA A LA PIERNA IZQUIERDA

Ejecución

EL ejecutante, con su hombro derecho debajo del hombro derecho del contrario, se desplaza a la izquierda al mismo tiempo que se flexiona un poco sobre su costado derecho, llevando su

(Fig. 157)

(Fig. 157 bis)

mano derecha a la rodilla izquierda del contrario (Fig. 157 y 157 bis).

Cuando el atacante se desplaza hacia la izquierda y con el objeto de obligar al contrario a que ande hacia adelante, lo impulsa por la bocapierna derecha con su mano izquierda, retirando el hombro derecho hacia atrás para quitar el punto de apoyo que busca el atacado.

AMAGO

A-1.—**Desplazamiento del hombro hacia adelante.**—El atacante, para poder ejecutar con más seguridad el desvío por fuera a la pierna izquierda, empuja primero fuertemente con su hombro derecho hacia adelante y, con toda rapidez, lo retira hacia atrás al mismo tiempo que se desplaza hacia la izquierda, llevando su mano derecha a la rodilla izquierda del atacado. Véase la figura 148.

REMATES

R-1.—**Traspiés derecho.**—Si el atacante posee una gran flexión de cintura, puede ejecutar el desvío a la pierna izquierda acompañado de un traspiés derecho de forma que cuando ejecuta el desvío, al mismo tiempo, desplaza su pie derecho, atravesándolo a la pierna izquierda del atacado.

Para poder ejecutar este traspiés, junto con el desvío por fuera a la pierna izquierda, el atacante tiene que flexionarse con mucha habilidad sobre su costado derecho, replegándose al mismo tiempo para poder introducir su pierna y brazo derecho.

R-2.—**Zancadilla.**—Al ejecutar el desvío por fuera a la pierna izquierda, el atacante remata la lucha realizando al mismo tiempo la zancadilla.

Es decir, cuando el ejecutante realice el desvío, al mismo tiempo que se flexiona sobre su costado derecho e introduce su mano derecha hacia la rodilla izquierda del atacado, dá con su pie derecho en la pierna derecha de éste.

DEFENSA

D-1.—**Desplazamiento de hombro derecho.** Esta defensa se realiza de forma que cuando el atacante realiza el desvío a la pierna izquierda del atacado, éste dá un paso corto hacia adelante con su pierna derecha empujando al mismo tiempo hacia adelante con su hombro derecho contra el pecho del atacante.

CONTRA

C-1.—**Cogida de brazo derecho y pardelera.**—Cuando el atacante haya llevado su brazo derecho a la rodilla izquierda del atacado, éste,

con toda rapidez lo coge con su mano izquierda, desprendiéndoselo, y dando un paso hacia adelante con su pierna izquierda realiza una pardelera, al mismo tiempo que empuja con su brazo derecho hacia adelante, o tira con su mano derecha de la boca-pierna izquierda del contrario, si tiene la mano en ese sitio. (Fig. 158).

(Fig. 158)

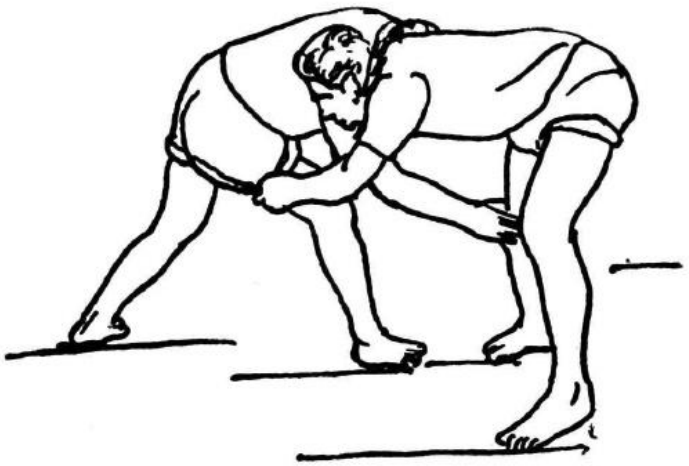
Capítulo 23

LA DOBLADILLA

Ejecución

LA mecánica de esta lucha es la siguiente:

a) partiendo de la posición de partida y con el hombro derecho debajo del hombro derecho del contrario, el ejecutante lleva

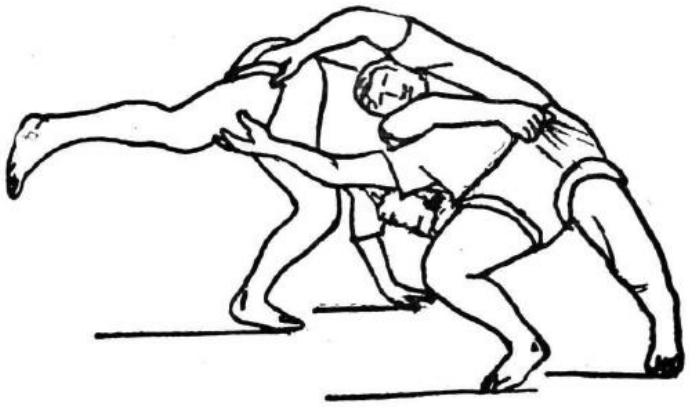


(Fig. 159)

su mano derecha a la rodilla derecha del contrario e inicia un giramiento rápido alrededor de éste por el costado derecho, como si fuera a dar la vuelta por detrás. (Fig. 159).

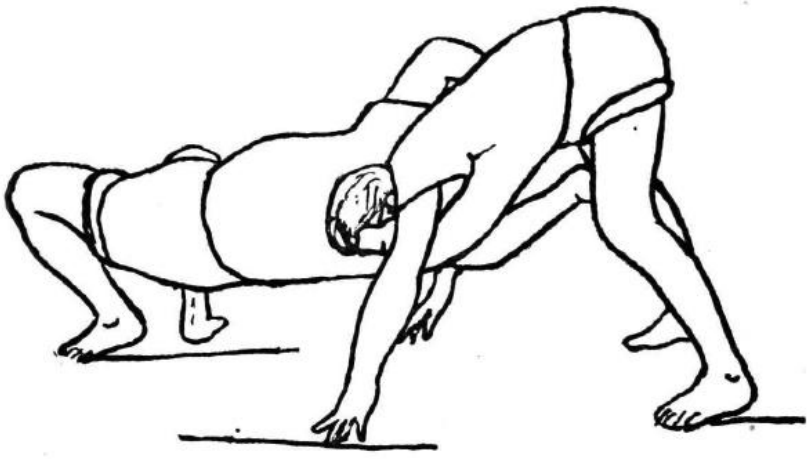
b) El ejecutante a medida que va girando va dándose una vuelta de forma que quede vuelto hacia arriba, siempre girando con su mano

derecha en la rodilla, sin soltar su mano izquierda de la boca-pierna derecha del pantalón del atacado. (Figs. 160 161 162 y 163).

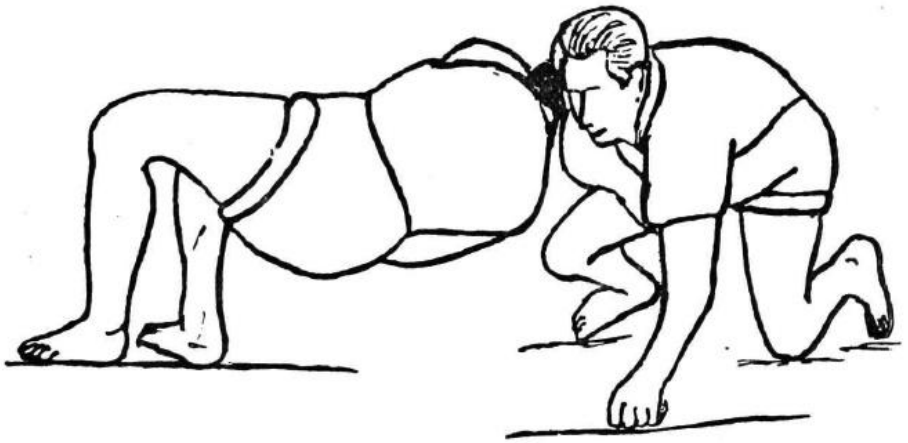


(Fig. 160)

(Fig. 161)



(Fig. 162)



(Fig. 163)

c) Para una mayor seguridad en la ejecución de la dobladilla, el ejecutante al iniciarla debe aprisionar el brazo derecho del atacado entre su barbilla y su hombro derecho.

AMAGO

A-1.—**Amago de cogida de corva derecha.**— Con las misma características que en el amago de toque por dentro, véase la página 224 A-1.

Es decir, el ejecutante amaga por una cogida de corva derecha, y si el contrario intenta retirarle hacia atrás, entonces desiste de la cogida de corva y continúa ejecutando la dobladilla.

DEFENSAS

D-1.—**Contracción hacia atrás.**—Cuando el ejecutante inicie la dobladilla, el atacado hace una contracción hacia atrás, afianzando su pie izquierdo en el suelo para no desplazarse hacia adelante, al mismo tiempo que con su mano derecha en la espalda empuje con su hombro derecho.

D-2.—**Extensión de brazo y pierna izquierda.**—Cuando el ejecutante inicie la dobladilla, el atacado procura el equilibrio soltando su mano izquierda, extendiéndola hacia adelante y hacia arriba, al mismo tiempo que dá un paso hacia adelante con su pierna izquierda.

D-3.—**Flexión de rodilla derecha.**—En el momento en que el ejecutante inicia la dobladilla, el contrario flexiona su rodilla derecha ha-

cia abajo y hacia adentro, acompañando estos movimientos con una pequeña contracción hacia atrás, afianzando su pie izquierdo en el suelo. Véase la figura 149.

CONTRAS

C-1. —**Desplazamiento del brazo derecho hacia adelante.**—Se realiza esta contra en el momento en que el ejecutante lleva iniciada la dobladilla y haya cogido la posición de vuelto hacia arriba, instante en que el atacado hace la contra de la siguiente forma:

a) Suelta su mano izquierda extendiéndola hacia adelante y hacia arriba.

b) Dá un paso hacia adelante con su pierna izquierda.

c) Al mismo tiempo, con su brazo derecho en la espalda del atacante lo empuja hacia arriba, doblándolo hacia afuera e impulsándolo al suelo para que caiga de espalda.

d) Al hacer los movimientos anteriores el contrista se flexiona por la cintura hacia adelante para darle mayor efectividad a la contra.

C-2. —**Mano derecha sobre el pecho.**—Si el atacado no tiene la mano derecha sobre la espalda para ejecutar la contra número 1, entonces ejecuta la contra número 2, llevando su mano derecha sobre el pecho del atacante en el momento en que éste vuelve su tronco hacia arriba, e impulsándolo al suelo para que caiga de espalda.

Es decir, que el contrista hace como en la contra número 1.

a) Dá el paso hacia adelante con su pie izquierdo.

b) Extiende al mismo tiempo su brazo izquierdo adelante y hacia arriba.

c) Coloca su mano derecha sobre el pecho del atacante en el momento en que éste se vuelve hacia arriba, haciéndole presión con ella sobre el pecho para que caiga de espalda.

Capítulo 24

SENTADILLA[1]

Ejecución

E) En posición de partida y con las manos agarrando al contrario por ambas boca-piernas, el atacante lo atrae de frente, con sus piernas abiertas, y tirando fuertemente por las boca-piernas hacia sí o hacia adentro, se flexiona hacia adelante sobre el costado para producirle la caída de espalda.

Al tirar hacia sí por el contrario, lo hace con el intento de querer meterlo debajo por entre sus piernas, obligando al atacado a flexionarse hacia atrás por la cintura.

Al mismo tiempo lo empuja hacia atrás, aplicándole el hombro derecho en su clavícula derecha, haciendo un pequeño giramiento a la izquierda.

Observación: Esta lucha solo puede hacérsele a luchadores de menos talla y peso que el atacante.

[1] Esta lucha dentro el argot luchístico se le denomina «Asentada». Igualmente ocurre con otras muchas a las que hemos señalado con el nombre popular, como son por ejemplo la sacada de aire, la «burra» la tramposa etc. etc.

Capítulo 25

AGACHADILLA

Ejecución

E) El ejecutante en posición de partida, con su hombro derecho debajo del contrario y sus manos en las boca-piernas del pantalón del mismo se flexiona sobre sus piernas, extendiendo la izquierda en sen-

(Fig. 164)

Fig. 165

tido lateral para procurar un mejor equilibrio, después inclina o desplaza todo lo que pueda su cuerpo hacia la izquierda, tirando hacia sí, hacia abajo y hacia atrás del contrario, sacándolo por detrás o por encima de su hombro derecho.

Ea el instante en que el atacante tira del atacado hacia atrás, hace

una ligera flexión sobre su costado derecho, flexionándose luego hacia atrás por la cintura en un impulso de lograr dar en el suelo con el atacado. (Figs. 164 y 165).

CONTRAS

C-1—**Caer sobre el atacante.**—La contra de esta lucha solo puede consistir en que cuando el atacante se va a flexionar para sacar al contrario, este se abalanza sobre el atacante para hacerlo caer, dejándolo sentado.

C-2.—**Aprisionamiento de brazo derecho.**—Esta contra se efectúa de la siguiente forma:

En el momento en que el atacante se flexiona sobre sus piernas para sacar al contrario por encima su hombro derecho, éste da un paso hacia adelante con su pierna izquierda, haciendo un fuerte impulso con su brazo derecho hacia adelante y hacia abajo sobre el pecho del atacante, obligándolo a caer de espalda.

C-3.—**Pardelera derecha.**—Esta contra se realiza de la siguiente forma:

En el instante en que el atacante se flexiona sobre sus piernas para realizar la agachadilla, el atacado saca su mano derecha, colocándola sobre el hombro derecho del atacante, al mismo tiempo que ejecuta una pardelera derecha como contra. O sea, al mismo tiempo que pasa sa mano derecha al hombro derecho del atacante pasa también su pierna derecha por la parte externa de la pierna derecha del atacante, impulsándolo hacia atrás para que caiga de espalda.

Observación: Para que el atacante pueda evitar esta contra tiene que aprisionar entre su barbilla y su hombro derecho, el brazo derecho del contrario para que este no lo pueda sacar ni colocar la mano sobre el hombro.

C-4.—**Mano derecha sobre rodilla derecha.** Esta contra se efectúa en el momento en que el atacante se flexiona sobre sus piernas, y en el instante en que se coloca de puntillas, especialmente su pie derecho, el atacado pasa su mano derecha a la rodilla derecha del atacante, empujándosela hacia el suelo y abalanzándose sobre de él para asegurar la caída.

C-5.—**Mano derecha en la parte inferior de la rodilla derecha.** Esta contra es igual que la anterior y se realiza en el mismo caso, pero con

la variante de emplearla si el atacante no coloca su pie derecho de puntilla, sino completamente apoyado en el suelo.

Es decir, que cuando el ejecutante realiza la flexión de pierna derecha con su pie derecho completamente apoyado en el suelo, el atacado tiene que realizar la contra pasando su mano derecha a la parte inferior de la rodilla derecha del atacante, tirando de ésta hacia arriba, empujando al mismo tiempo al atacante o abalanzándose sobre él, de frente, para asegurar la caída.

Observación general: El contrista o atacado debe procurar emplear esta contra en todos aquellos ataques en que el luchador haga una flexión completa de pierna derecha.

Capítulo 26

TRASPIES DERECHO

Ejecución

E.—La mecánica de esta lucha es la siguiente:

a) En posición de partida y con el pie derecho vuelto hacia afuera, el ejecutante pasa su mano derecha a la axila (sobaco) derecho del contrario.

(Fig. 166)

Fig. 167

b) Tira con toda potencia de éste hacia sí, sobre el costado derecho al mismo tiempo que gira hacia la derecha y hacia atrás, apoyándose sobre su pie izquierdo.

c) Al hacer este giramiento con el contrario cogido por el sobaco,

el ejecutante extiende su pierna derecha hacia adelante, en diagonal, de forma que su pie derecho vaya a tocar la garganta de la pierna izquierda del contrario.

d) Al mismo tiempo que hace estos movimientos, tira hacia arriba con su mano izquierda de la boca-pierna derecha del pantalón del atacado, y hacia abajo por la axila con su mano derecha, impulsándolo al suelo.

e) Al hacer el giramiento hacia la derecha, el ejecutante procura retirarse, dejando campo de caída al contrario con el objeto de que el cuerpo de éste al caer no tropiece con el suyo. Véase las figuras 166 y 167.

Observación: Al hacer el traspiés derecho, el ejecutante debe tener la precaución, al ejecutarlo, de no echarse encima al contrario, siendo de grandísima importancia que al hacer el tirón por el sobaco y por la boca-pierna derecha con su mano izquierda, se retire al lado izquierdo, e incline su cuerpo un poco hacia atrás por la cintura girándolo hacia la derecha con el objeto de que el contrario no tropiece y vaya directo al suelo.

VARIANTES

V-1.—**Traspiés derecho con ambas manos en las boca-piernas.**—En posición de partida, el ejecutante, con ambas manos en las boca-piernas del pantalón del contrario, tira de este hacia sí, con dirección al costado derecho al mismo tiempo que extiende hacia adelante su pierna derecha, procurando que el empeine del pie vaya a dar en la garganta de la pierna izquierda del atacado.

Al hacer la atracción y extender su pierna derecha, el ejecutante hace una flexión sobre su costado derecho, y aunando los tres movimientos: atracción, extensión de pierna y flexión de cintura sobre la derecha, hace los impulsos de dar en tierra con el contrario.

V-2.—**Traspiés derecho con ambas manos en las boca-piernas y flexión de pierna izquierda.**—Esta lucha es una variante de la anterior, de forma que el ejecutante, al hacer la atracción del contrario sobre su costado derecho y extender su pierna derecha hacia adelante con dirección a la garganta del pie izquierdo del atacado, se flexiona sobre su pierna izquierda girando un poco hacia la derecha e impulsando a éste al suelo, al tirar de él hacia abajo.

V-3.—**Traspiés derecho con cogida de hombro derecho.**—El ejecutante desde cualquier posición en que se encuentre, pasa su mano derecha al hombro derecho de la camisa del contrario, haciendo después los siguientes movimientos:

a) Gira hacia la derecha y hacia atrás sobre su pie izquierdo.

b) Atrae hacia sí, con dirección a la derecha al contrario cogido por la boca-pierna derecha y por el hombro derecho de la camisa.

c) Extiende su pierna derecha, hasta la pierna izquierda del atacado, de forma que el pie tropiece con la garganta de la pierna de éste.

d) Y lo impulsa al suelo, tirándole hacia arriba de la boca-pierna con su mano izquierda y con la derecha, hacia abajo, por el hombro de la camisa.

e) Al realizar todos los movimientos anteriores, el ejecutante los hace girando siempre a la derecha para poder lograr el desequilibrio.

V-4.— **Traspiés derecho con cogida de hombro y flexión de pierna izquierda.** – Esta lucha es una variante de la lucha anterior y se ejecuta de la siguiente forma:

El atacante coge con su mano derecha el hombro derecho de la camisa del contrario, y al mismo tiempo que extiende su pierna derecha con dirección a la garganta de la pierna izquierda de éste, se flexiona sobre su pierna izquierda, girando un poco hacia la derecha e impulsándolo hacia el suelo, por el hombro de la camisa con su mano derecha.

V-5.—**Traspiés derecho arqueado.**—Esta ejecución es igual que la ejecución del párrafo I, de este capítulo, con la variante de que, al llevar el atacante su mano derecha al sobaco derecho del contrario, tira de éste hacia arriba atravesándole el pie en el aire para después impulsarlo al suelo y que caiga.

AMAGOS

A-1.—**Amago de flexión de pardelera derecha.**—Para la ejecución del traspiés derecho con este amago se requiere una gran flexión de cintura.

Se realiza de la siguiente forma:

a) El ejecutante, con su mano derecha en la boca-pierna izquier-

da del pantalón del contrario, hace un intento o amago de flexionarse sobre su costado izquierdo para ir a ejecutar la pardelera.

b) A continuación, y con toda rapidez, invierte la flexión haciéndola sobre su costado derecho, girando a la derecha y llevando su mano derecha a la axila derecha del contrario, tira de este violentamente hacía la derecha, al mismo tiempo que le extiende la pierna derecha con dirección a su pierna izquierda para impulsarlo al suelo.

Hemos dicho anteriormente que para la ejecución del traspiés derecho con amago de pardelera se requiere una gran flexión de cintura, ya que que al pasar de la flexión sobre el costado izquierdo al de la flexión sobre el lado derecho, el atacante tiene que retirarse al mismo tiempo un poco hacia la izquierda para poder dejar campo de caída al atacado, de lo contrario tropezarían los cuerpos, produciendo así la caída del atacante.

DEFENSAS

D-1.– **Salto lateral.** –Esta defensa se realiza de la siguiente forma:

a) En el preciso momento en que el ejecutante del traspiés derecho, lleva su mano derecha al sobaco y efectúa el tirón, con dirección hacia atrás, por su costado derecho, el atacado da un salto por encima de la pierna derecha del atacante con dirección al lado derecho de éste.

(Fig. 168)

b) Al ejecutar este salto, el atacado procurará caer con su pierna izquierda bien colocada para poder quedar bien estabilizado de nuevo en el suelo. (Fig. 168).

D-2.—**Mano derecha a la rodilla derecha del atacante.**—Esta defensa consiste en que el atacado, al ser atraido por el atacante hacia su lado derecho, pasa su mano derecha con toda rapidez a la rodilla derecha del ejecutante y se la empuja hacia atrás.

D 3.—**Llevar la mano derecha al hombro derecho del atacante.** Esta defensa consiste en que cuando el ejecutante del traspiés derecho, vá a pasar su mano derecha a la axila derecha del atacado, éste, con toda rapidez se retira hacia atrás, dando un salto y, llevando su

mano derecha al hombro derecho del atacante lo retira hacia atrás todo lo que pueda para impedirle que ejecute el traspiés.

CONTRAS

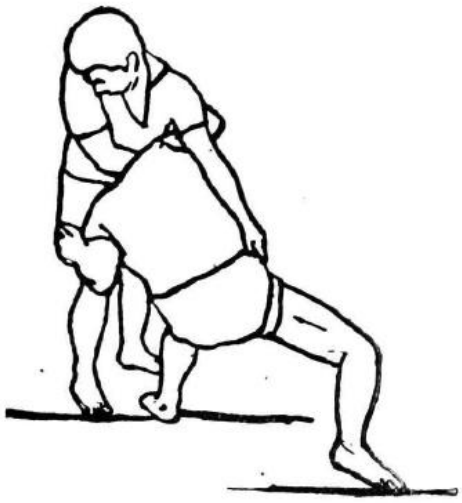
C-1.—**Cango derecho por dentro.**—En el preciso momento en que el ejecutante va a realizar el traspiés derecho, el atacado con toda rapidez traba el cango derecho por dentro, abalanzándose sobre el atacante de costado derecho.

C-2.—**Cango derecho por fuera.**—Esta contra se realiza del modo siguiente:

Cuando el atacante va a intentar ejecutar el traspiés derecho, el atacado se abalanza sobre él con su costado derecho y realiza un cango derecho por fuera. Véase la ejecución del cango derecho por fuera en el capítulo 11.

C-3.—**Salto de espaldas.** - La mecánica de esta contra es de la siguiente forma:

(Fig. 169)



(Fig. 170)

a) En el momento en que el ejecutante del traspiés pasa su mano derecha al sobaco del contrario, éste con toda rapidez se cruza por debajo del brazo derecho del atacante para salir por el lado izquierdo de éste, mirando de frente. (Figs. 169, 170 y 171).

(Fig. 171)

(Fig. 172)

b) Ya en esa posición se carga sobre sus hombros al ejecutante, poniéndose de pie para lanzarlo al suelo por el otro costado.

c) El contrista para poder realizar la contra tiene que dar un paso hacia adelante con su pierna izquierda como para colocar esta entre las piernas del contrario, flexionándola luego para echárselo encima de su espalda y se pone de pie. (Fig. 172).

d) Cuando el contrista se haya cruzado, debe procurar que su hombro izquierdo, que queda mirando al suelo, quede colocado todo lo bajo posible, pegado a la región pelviana del contrario, al mismo tiempo agarra fuertemente con su mano derecha la camisa del contrario a la altura de la pretina del pantalón, junto a la espina dorsal.

C-4.—**Pardelera en el aire.**—Esta contra es para ser aplicada a la defensa del salto lateral.

Se ejecuta de la siguiente forma:

Cuando el atacado por traspiés derecho salta por encima del atacante para defenderse, este aprovecha el momento en que aquel está saltando para impulsarlo fuertemente hacia atrás con su hombro y brazo derechos con dirección a la izquierda, al mismo tiempo realiza la pardelera atravesándole la parte posterior de su pierna derecha a la parte externa o posterior, de la pierna derecha de aquel.

Cuando el atacante vaya a efectuar la contra de esta defensa, es decir la pardelera en el aire, debe girar a la izquierda al mismo

tiempo que se flexiona hacia adelante sobre su costado izquierdo, pasando su pierna derecha a la parte posterior de la pierna derecha del contrario para poder realizar la pardelera.

RECONTRA

RC-1.—**Cango derecho por fuera.** Cuando el atacante coge el muslo derecho del contrario y éste va a efectuar la contra por traspiés derecho, el atacante suspende la cogida de muslo, se agacha un poco torciéndose hacia la derecha, realizando a continuación la recontra de la lucha ejecutando un cango derecho por fuera. Es decir, pasa su pierna derecha por fuera a la parte posterior de la pierna izquierda del contrario y se abalanza sobre él, de frente, para producirle la caída con más seguridad.

Si el que efectúa la recontra no puede abalanzarse de frente, se abalanza en diagonal con todo su costado derecho.

Capítulo 27

TRASPIES IZQUIERDO

Ejecución

E).—La mecánica de esta lucha es la siguiente:

a) En posición casi de pie, o desde la posición de partida:

b) El ejecutante agarra al contrario con sus manos por las boca-piernas, pero con las mano derecha por la parte posterior de la boca-pierna izquierda.

c) Atrae al contrario sobre su costado derecho, ajustándole su cuadril derecho a la región lumbar.

d) Al mismo tiempo lo atrae hacia sí por lo boca-pierna derecha, con su mano izquierda, para que adelante convenientemente la pierna derecha.

e) Llegado este momento el ejecutante ajusta fuertemente al atacado a su cuadril derecho, aprisionándolo por las boca-piernas con sus manos, a continuación pasa el arco de su pie izquierdo a la garganta del pie derecho del atacado, (Fig. 173) tirando de él hacia adentro con dirección a la derecha, al mismo tiempo que gira hacia la izquierda empu-

(Fig. 173)

(Fig.174)

jándolo con la punta del hombro derecho hacia atrás, con dirección a la izquierda. (Fig. 174).

f) Hechos todos los movimientos anteriores el atacante continúa tiranda hacia sí por las boca-piernas del atacado y girando a la izquierda, tirándole siempre con su pie izquierdo por la pierna derecha hacia adentro y empujándolo hacia atrás con el extremo de su hombro derecho.

VARIANTES

V-1.—**Traspiés izquierdo por media revoleada izquierda.**—Esta variante de traspiés izquierdo consiste en la siguiente ejecución:

El ejecutante en posición de partida con ambas manos en las boca-piernas del pantalón del contrario emprende una media revoleada de derecha a izquierda y en el momento de iniciarla le tira de la boca-pierna derecha para atraerle su pierna, siendo en este instante cuando le atraviesa su pierna izquierda a la pierna derecha.

V-2.—**Traspiés izquierdo posterior.**—Cuando desde la posición de partida, el contrario vaya a dar un paso hacia la izquierda y en el momento en que va a apoyar su pie derecho en el suelo, o a ser posible un instante antes de apoyarlo, ejecuta esta variante de traspiés izquierdo colocando la planta de dicho pie sobre el tobillo derecho externo del contrario.

Logrado esto, el ejecutante al mismo tiempo gira hacia la izquierda aprisionando fuertemente con su brazo derecho, empujando hacia atrás o hacia la izquierda al atacado.

Para lograr esta ejecución, a veces, el ejecutante debe continuar el giramiento hacia la izquierda hasta lograr el desnivelamiento total.

V-3.—En esta variante hay que aprovechar los movimientos del

contrario cuondo se desplaza hacia adelante estando en posición de partida.

Cuando el luchador se desplaza hacia adelante empujando hacia atrás al contrario, éste aprovecha el momento en que aquél da el paso apoyándose sobre su pie derecho para colocarle la planta del pie sobre el tobillo derecho externo, y desplazándoselo hacia la derecha se le pasa por delante de la pierna izquierda.

Esta lucha es muy parecida a la anterior variante con la diferencia de que en esta se desplaza el pie derecho del contrario hacia la derecha y en la anterior se lo sujeta contra el suelo y gira.

Para una mayor efectividad en esta variante número V-3, el ejecutante al ir a desplazar el pie derecho del contrario debe realizar al mismo tiempo un tirón por este hacia arriba y hacia la izquierda por las boca-piernas.

V-4.—Esta variante consiste en favorecer el desplazamiento hacia el lado en que se desplaza el contrario, y en el momento en que levanta su pie derecho, darle con la planta del pie izquierdo en el tobillo externo y girar a la izquierda o en el sentido que seguía el pie del atacado.

Al realizar los movimientos anteriores, el ejecutante aprisiona fuertemente su brazo derecho sobre la espalda del contrario o tira fuertemente por la boca-pierna izquierda para impulsarlo hacia atrás.

Para lograr una mayor facilidad en la ejecución de esta lucha el ejecutante hará un impulso de levantar al contrario por las boca-piernas.

V-5.—Este ataque tiene lugar cuando el contrario intenta realizar la pardelera o amago de la misma para encaderar.

Entonces se aprovecha el momento en que el contrario se coloca de costado para realizar la pardelera, instante en que el contrario o atacado coloca la planta de su pie izquierdo en el talón del pie derecho del atacante, empujándoselo hacia adelante con toda rapidez y violencia y al mismo tiempo girar hacia la izquierda, aprisionándolo fuertemente con su brazo derecho para producirle con más seguridad la caída.

Esta variante es consecuencia de la anterior, con la diferencia de que si el luchador al colocarse de lado, o al amagar, deja muy desplazada hacia atrás su pierna izquierda, resultaría también efectiva colocar la planta del pie izquierdo en el talón del pie izquierdo del contrario.

V-6.—Sin preceder al empuje con su brazo y hombro derecho, el ejecutante puede realizar el traspiés izquierdo de la siguiente forma o variante:

Soltando su mano izquierda de la boca-pierna, agarra con ella el hombro o manga derecha del contrario y con su mano derecha, agarra la camisa por el hombro izquierdo. Hecho esto inicia un giramiento circular de derecha a izquierda, tirando del contrario hacia ese mismo lado al mismo tiempo que le tira hacia abajo de la manga, y lo empuja hacia atrás por el hombro izquierdo. A la vez que hace esos movimientos efectúa el traspiés izquierdo, tocándole con la planta del pié el tobillo izquierdo por la parte externa.

El traspiés puede efectuarse de dos formas:

1.—**Traspiés izquierdo de lado**: Que consiste en tocar o colocar la planta del pie en el mismo tobillo del atacado, haciendo presión sobre el mismo, hacia abajo, y continuar con los movimientos giratorios de derecho a izquierda por la manga derecha de la camisa, con dirección hacia abajo.

2.—**Traspiés izquierdo posterior**: Igual que en la ejecución anterior con la diferencia de que el ejecutante coloca la planta de su pie izquierdo en el talón derecho del atacado, procurando desprendérselo del suelo tirando de él hacia arriba.

Cuando se esté efectuando el traspiés izquierdo de cualquiera de las formas previstas, el atacante acentúa el movimiento giratorio, con sus manos en la manga y hombro del atacado hasta lograr tumbarlo.

Para llevar a cabo estas variantes de traspiés es conveniente efectuarlo cuando el contrario vaya a realizar algún paso o a desplazarse en cualquier sentido.

Sin embargo ha de continuar siempre tirando hacia abajo por la manga derecha del contrario, empujándolo hacia arriba y hacia atrás, por el hombro izquierdo girando continuamente en sentido circular hacia la izquierda.

En esta variante debemos observar que la colocación de las manos en la manga derecha y hombro izquierdo de la camisa es la única forma de lograr el perfecto desequilibrio del contrario.

Caso de que el atacado intente librarse del traspiés izquierdo levantando su pie derecho por encima del atacante, prosigue el contacto de la planta de su pie en el del contrario.

Estas luchas deben llevarse a cabo atacando el ejecutante un poco separado del contrario de forma que pueda tener soltura de movimientos.

Nota: Estas luchas que hemos descrito en esta variante número 2 del traspiés izquierdo y la que hemos descrito en las contras como remate de pardelera, deben de tenerse en cuenta en todos aquellos casos o luchas en que sea conveniente efectuar la ejecución cogiendo la manga derecha del contrario, colocándole la otra en el hombro izquierdo de la camisa para poder hacerlo girar hacia la izquierda.

Generalmente se presentan estos casos cuando los luchadores se encuentran frente a frente, bien en la posición de partida o en la de pié.

Lo que si es imprescindible para poderla llevar a cabo, es que el ejecutante se retire un poco hacia atrás para dejar espacio suficiente a la necesaria soltura de movimientos.

Generalmente, lo que se efectúa es el traspiés izquierdo pero en la posición de pié. También puede ejecutarse el traspiés derecho teniendo en este caso el ejecutante que coger con su mano derecha la manga u hombro izquierdo de la camisa del contrario, y con la izquierda el hombro derecho de la misma, o girando hacia la derecha, tirándole hacia abajo por la manga al mismo tiempo que lleva la planta de su pie derecho al tobillo izquierdo del contrario.

(Fig. 175)

En estas luchas, como en todas, juega un papel muy importante la coordinación de los movimientos o desplazamientos del contrario, debiendo tenerlos en cuenta para aprovecharlos y realizar las luchas con éxito.

AMAGO

A-1.— **Amago de cadera izquierda.**—El atacante amaga por una cadera izquierda con el objeto de que el contrario acerque su pierna derecha convenientemente y poder ejecutar con más facilidad el traspiés izquierdo. (Fig. 175).

Una vez realizado el amago de cadera izquierda. El atacante invierte el tronco con toda rapidez girando hacia la izquierda acto seguido ajusta todo lo posible al contrario a su cuadril derecho, llevando la planta de su pié izquierdo a la pierna derecha del atacado, tirándole de esta hacia adentro con dirección a la derecha, al mismo tiempo que con el extremo de su hombro derecho lo empuja hacia atrás, girando siempre hacia la izquierda hasta lograr que caiga.

REMATE

R-1.—**Cango derecho por fuera.**—Observemos que cuando se intenta realizar el traspiés izquierdo, el atacado se encuentra completamente ajustado al cuerpo del atacante, aprisionado por las boca-piernas y en ese instante, si el atacante no logra tirar al contrario con el traspiés izquierdo, entonces suspende la ejecutoria del traspiés y, girando con toda rapidez a la derecha, realiza el cango derecho por fuera.

DEFENSAS

D-1.—**Mano derecha al hombro derecho.**—Cuando el atacante va a ajustar al contrario para poderle ejecutar el traspiés izquierdo, éste, con toda rapidez, saca su mano derecha colocándola sobre el hombro derecho del atacante, empujándolo hacia atrás con energía para no permitirle la flexión sobre el costado izquierdo y que así no pueda ejecutarle el traspiés.

D-2.—**Salto lateral a la izquierda.**—Esta defensa es aplicable a la variante número 1, o sea, traspiés izquierdo por media revoleada izquierda.

Se realiza esta defensa de forma que cuando el atacante inicia la revoleada y el traspiés izquierdo, el atacado salta por encima de la pierna izquierda de aquel, en sentido lateral hacia la izquierda.

Este salto lo ejecuta el atacado cuando el atacante extiende la pierna izquierda para atravesársela a la derecha.

CONTRAS

C-1.—**Toque para atrás.** Esta contra se efectúa en el momento en que el atacante va a trabar su pie izquierdo a la pierna derecha del atacado.

O sea que en ese momento, el atacado se flexiona un poco sobre su costado derecho y realiza un toque para atrás empujando al mismo tiempo al contrario con su hombro izquierdo hacia atrás.

Esta contra es posible si, al efectuar el atacante el traspiés izquierdo, no ajusta fuertemente al atacado a su cuadril derecho por las bocapiernas, con ambas manos.

C-2.—**Cogida de tobillo izquierdo.**—Esta contra solo puede ejecutarse por las mismas causas que la anterior, es decir, cuando el atacante no ajusta fuertemente al contrario sobre su cuadril derecho.

La contra entonces consistiría en que el atacado se flexiona sobre su costado derecho, cogiendo con su mano derecha el talón o tobillo izquierdo del atacante y tirando de él hacia arriba, abalanzándose de frente sobre él, para producirle la caída.

C-3.—**Contra de la defensa número 2.** - Esta lucha consiste en una cadera izquierda la cual emplea como contra del salto lateral a la izquierda y consiste en lo siguiente:

Cuando el atacante vea que el contrario, defendiéndose del traspiés izquierdo, salta por encima de su pierna izquierda, entonces lo atrae hacia sí montándolo sobre su cuadril izquierdo, realizando una perfecta cadera izquierda en posición flexionada.

Para esta lucha el ejecutante tiene que disponer de mucha habilidad y flexión ya que la posición de semi-inclinado, desde la que generalmente suele ejecutarse el traspiés izquierdo por revoleada, el ejecutante tiene que flexionarse con toda rapidez sobre su costado derecho y saber realizar muy bien la cadera izquierda.

C-4.—**Cango derecho por fuera.**—Esta lucha es la recontra de la contra número 3, o sea, de la cadera izquierda.

Consiste en que cuando el ejecutante vaya a efectuar la cadera izquierda, el contrario, con toda rapidez, una vez haya realizado el salto lateral a la izquierda, ejecuta el cango derecho por fuera. Véase la mecánica del cango derecho por fuera en el capítulo 11.

Capítulo 28

COGIDA DE MUSLO

Ejecución

E) Se llama cogida de muslo, cuando el ejecutante lleva la palma de su mano derecha a cualquier punto entre la corva y la ingle, por la parte interna del muslo derecho del contrario.

La cogida de muslo en sí no es una lucha efectiva. En primer lugar el ejecutante tiene que coger el muslo y desprender del suelo el pie derecho del atacado, empleando después otras luchas para el remate.

Dividiremos las luchas por cogida de muslo en dos capítulos:

Primero; el que comprende las luchas por cogida de muslo derecho y levantamiento del mismo.

Segundo; el que comprende la cogida de muslo derecho con levantamiento total del atacado o desprendimiento de ambos pies del suelo.

Las luchas por levantada con ambas manos en las boca-piernas del pantalón del contrario las estudiaremos en un capítulo aparte.

Antes de empezar a exponer las diferentes formas de coger el muslo derecho, hemos de hacer una observación general y muy importante para toda clase de cogida de muslo derecho.

Esta observación consiste en lo siguiente cuando el ejecutante intente coger el muslo, sea de la forma que sea, debe procurar hacerlo flexionando el tronco por la cintura hacia atrás, torciéndolo hacia la derecha y en especial, torciendo el cuello hacia ese mismo lado.

Nunca debe intentar coger el muslo, flexionándose hacia adelante por la cintura ni inclinando hacia el suelo la cabeza.

Además, el atacante al coger el muslo, y para evitar que le traben un cango, lo ha de coger, juntando los muslos y retirando hacia atrás su pierna izquierda.

La cogida de muslo derecho se efectúa de las formas siguientes:

E-1.—**Paso al frente.**—El ejecutante desde la posición de partida y teniendo al contrario de frente y con sus piernas abiertas, da un paso hacia adelante introduciendo su pierna derecha entre las piernas del contrario, y al mismo tiempo que baja su hombro derecho todo lo posible, introduce con rapidez todo su brazo derecho por entre las piernas del atacado, de forma que la palma de su mano derecha vaya a dar a la espina dorsal de éste, a la altura de la cintura o pretina del pantalón, procurando que la ingle (o trocanter) derecho del atacado quede apoyada en el biceps. (Figs. 176 y 177).

(Fig. 176)

(Fig. 177)

Al dar el paso hacia adelante con la pierna derecha, el ejecutante une a ésta su pierna izquierda, retirándola un poco hacia atrás y flexionándola por la corva.

E-2. – **Con flexión de pierna derecha.** - En posición de partida el ejecutante hace los siguientes movimientos para coger el muslo:

a) Baja todo lo posible su hombro derecho y lo introduce hacia adentro, extendiendo hacia atrás su pierna izquierda.

b) Al mismo tiempo flexiona por la corva la pierna derecha, llevando su mano derecha a la parte interna del muslo derecho del contrario y, poco a poco, va tirando de él e introduciendo cada vez más

su hombro derecho, hasta apoderarse completamente del muslo derecho de aquél. (Fig. 178).

(Fig. 178)

E-3.—**Con amago de toque por dentro.**—El ejecutante desde la posición de partida amaga por un toque por dentro y, a continuación y con toda rapidez, se apodera del muslo derecho del contrario corriendo su mano derecha a la ingle, introduciendo todo su brazo derecho de forma que la palma de su mano vaya a tocar a la pretina del pantalón por la parte posterior.

Cuando el ejecutante suspenda el toque por dentro y vaya a introducir su brazo derecho, dá un paso al frente con su pierna derecha si lo cree conveniente.

E-4.—**Desde la posición de partida.**—Simplemente desde la posición de partida, el ejecutante lleva su mano derecha a la parte interna del muslo derecho del contrario, tirando de éste hacia sí o suspendiéndolo hacia arriba.

E-5.—**Por repetición.**—Al intentar coger el muslo derecho por dentro, el ejecutante procura retirar hacia atrás su pierna izquierda, uniéndola a la derecha y flexionándola por la corva.

Al flexionar su pierna derecha por la corva, vuelve el pie derecho hacia adentro, presentando la cara externa del muslo derecho, cogiendo con su mano derecha el muslo derecho del contrario por la parte interna y a medida que el atacado va retirando hacia atrás su pierna con el objeto de defenderla, el atacante, poco a poco, va introduciendo su hombro derecho debajo de aquél, tirando cada vez más del muslo hasta lograr apoderarse de este completamente.

E-6.—**Pasando el muslo derecho al costado izquierdo.**—El ejecutante, al coger el muslo derecho, con la mano derecha, lo levanta y con toda rápidez lo pasa a su mano izquierda, cruzándolo por el cuadril izquierdo.

A continuación da un paso hacia adelante con su pierna derecha o con la izquierda, depende de la posición, se mete dentro, pegando

(Fig. 179)

su cuerpo al del atacado, dejando su mano derecha libre y dispuesta a accionar de la forma que mejor convenga, según la lucha de remate que se vaya a emplear.

E-7.—**Pasando el muslo derecho a la mano izquierda manteniéndolo de frente.** – Cogiendo el muslo derecho del contrario con la mano derecha, en cualquiera de las formas ya descritas, se le sostiene en el aire con la mano izquierda en posición de frente, o sea, que la rodilla derecha del atacado venga a tocar el estómago del atacante.

E-8.—**Cogida del muslo derecho con la mano izquierda.**—Cuando el contrario se encuentre en posición casi de pié, las piernas paralelas y siempre que la mano izquierda del ejecutante le alcance al muslo derecho, hace lo siguiente:

a) La coge con su mano izquierda el muslo derecho al contrario por la parte externa.

(Fig. 180)

b) Tira de éste con violencia hacia sí y hacia arriba, pasándole hacia atrás por su cuadril o costado izquierdo. (Fig. 180).

c) Al intentar tirar del muslo, el ejecutante da un paso hacia adelante, con la pierna que mejor convenga por la posición, al mismo tiempo que ajusta su cuadril izquierdo al bajo vientre del atacado.

d) Cuando el atacante vaya a dar el paso hacia adelante e intente ajustar su cuadril izquierdo, se flexiona un poco sobre su costado derecho para facilitar la cogida del muslo.

E-9.—**Por defensa de traspiés derecho.** – Cuando el ejecutante va a coger el muslo y el atacado tiende a sacarlo por traspiés derecho, en-

tonces hace lo siguiente: desiste de la cogida del muslo, sin soltarlo, y en el momento en que el contrario vaya a darle el tirón por la axila, levanta el tronco, torciéndolo a la derecha. Vuelve a intentar seguir cogiendo el muslo y al nuevo intento de traspiés del contrario, vuelve a levantar el tronco torciendo hacia la derecha y así continúa hasta apoderarse completamente del muslo derecho del contrario.

Con la levantada y torsión de tronco hacia la derecha, el atacante evita la ejecución de la contra de traspiés derecho, es decir, lo coge esperando la contra de traspiés, levanta y tuerce el tronco hacia la derecha y continúa después cogiendo el muslo.

E-10.—**Cogida de muslo con la mano derecha, cruzándolo a la derecha.**—En posición de partida, el ejecutante coge el muslo derecho al contrario en cualquiera de las formas anteriormente descritas excepto la E- 6-7-8; lo cruza hacia su costado derecho, atravesándoselo por delante y sosteniéndolo con sus manos o solo con la derecha.

E-11.—**Cogida de muslo derecho con ambas manos a la vez.**—El ejecutante desde la posición de partida se flexiona hacia adelante por la cintura, cogiendo el muslo derecho del contrario y aprisionándolo con ambas manos a la vez, la derecha por dentro y la izquierda por fuera. (Fig. 181).

(Fig. 181)

Una vez cogido el muslo, el ejecutante puede sostenerlo con su mano izquierda y dejando la derecha libre, la coloca en la espalda o en el hombro derecho, al mismo tiempo que con la izquierda atrae la pierna del atacado, hasta colocarla en alguna de estas posiciones:

a) Cruzarla hacia atrás por fuera de su costado izquierdo.

b) Cruzarla hacia el costado derecho agarrándola con ambas manos.

c) Mantenerla aprisionada de frente, es decir, colocando la rodilla en su estómago.

E-12.—**Cogida de muslo y aprisionamiento del mismo entre los muslos del atacante.**—Cogido el muslo derecho al contrario desde la posición de partida, el ejecutante lo coloca entre sus muslos aprisionándolo fuertemente, uniendo o cruzando un poco las piernas o con el objeto de que el atacado no tenga recurso de contra. Una vez hecho esto el atacante puede rematar esta cogida de muslo con las siguientes luchas:

1.—Pasa su mano izquierda a la parte posterior de la boca-pierna izquierda del atacado, tirando de ésta hacia arriba fuertemente al mis-

(Fig. 182)

(Fig. 183)

mo tiempo que le suelta el muslo y gira hacia a la izquierda (Figs. 182 y 183).

2.—Cogido el muslo y aprisionado entre las piernas del atacante, éste continúa sosteniéndolo fuertemente con su mano izquierda, pasan-

do su mano derecha, vuelta hacia afuera, a la corva del contrario, por la parte interna y flexionándose un poco más que en la posición de partida, gira hacia la izquierda con toda rapidez al mismo tiempo que empuja al contrario hacia adelante con su hombro derecho para producirle la caída con más seguridad.

3.—Cogido el muslo del contrario en las formas anteriores, el atacante puede rematar la lucha pasando su mano derecha a la parte externa de la corva o rodilla izquierda del atacado, tocándole para atrás.

Es decir, cuando el atacante haya cogido con su mano derecha la parte externa de la rodilla del contrario, tira de ésta hacia sí con toda energía.

La defensa de esta cogida de muslo está en que el atacado retire hacia atrás, o fuera del alcance del atacante, su muslo o pierna izquierda.

Estas son las formas más directas o clásicas de cogerle el muslo derecho al contrario.

Después de estas formas existen otras muchas que ya solo dependen de las malas posiciones en que se halle el contrario y de la habilidad del ejecutante.

Entre las formas de coger el muslo que ya no son las clásicas están las de cogida de muslo derecho cuando el contrario ejecuta la pardelera, el cango derecho por dentro, la cadera, el traspiés la chascona con el pie, la sacada de aire y otras muchas que solo dependen de las circunstancias y de la complexión física de los luchadores, así como de su técnica o habilidad, etc., etc.

REMATES

La cogida de muslo derecho tiene como remate las siguientes luchas:

1.—Cogida de muslo y Desvío.
2.— » » Toque para atrás.
3.— » » Toque por fuera.
4.— » » Chascona.
5.— » » Sentadilla.
6.— » » Cogida de rodilla izquierda.
7.— » » Toque para atrás por dentro.

8.— » » Pardelera.
9.— » » Cango derecho por dentro.
10.— » » Cango derecho por fuera.
11.— » » Cango chascón.
12.— » » Cango izquierdo por fuera, bajo.
13.— » » Traspiés derecho.
14.— » » Cadera izquierda.
15.— » » Sacada de aire.
16.— » » Chascona con el pie izquierdo.

Estas luchas son las que comprende el apartado primero de las luchas por cogida de muslo, o sea, las que se realizan cogiendo y levantando unicamente el muslo derecho del contrario.

A-1.—**Cogida de muslo y desvío.**—Cogido el muslo derecho al contrario con ambas manos a la altura de la corva, el ejecutante continúa la lucha, por desvío, de la siguiente forma:

a) Se desplaza hacia la izquierda, tirando hacia arriba por el muslo derecho del contrario, girando continuamente hacia la derecha, de espaldas, en posición más o menos flexionada o de partida, flexionándose un poco sobre su costado derecho y retirando su hombro derecho hacia atrás.

b) En vez de desplazarse a la izquierda, el ejecutante puede efectuar el desvío agachándose sobre su pierna derecha, tirando hacia arriba por el muslo derecho del atacado y haciendo una flexión a la derecha con la cabeza, dándole con ella, en el costado derecho, al mismo tiempo que retira su hombro derecho hacia atrás impulsándolo al suelo.

R-2.—**Toque para atrás.**—En posición de partida, el ejecutante coge el muslo derecho al contrario de la forma descrita en el apartado E-6, o de cualquier otra forma, pero siempre procurando pasarlo hacia atrás por su costado izquierdo para continuar haciendo los siguientes movimientos:

a) Lograda la cogida de muslo como queda dicho en el apartado E-6, el ejecutante lo sostiene fuertemente con su mano izquierda.

b) A continuación y con toda rapidez se flexiona hacia adelante sobre su costado derecho, y pasando su mano derecha a la parte externa de la rodilla izquierda, o de la corva, del contrario, tira de esta

hacia sí con toda violencia, al mismo tiempo que se abalanza de frente sobre él para producirle la caída. (Fig. 184).

(Fig. 184)

c) Al hacer estos movimientos el ejecutante tira hacia arriba, del muslo derecho del contrario hasta montárselo completamente sobre su cuadril izquierdo.

R-3.—**Toque por fuera**. Cogido el muslo derecho al contrario de la misma forma que en la lucha anterior, el ejecutante continúa con los siguientes movimientos:

a) Coloca su mano derecha sobre la rodilla izquierda del contrario y se la aprisiona.

b) A continuación se flexiona sobre su costado derecho y gira hacia la derecha hasta lograr que el atacado caiga.

c) Al mismo tiempo que va girando hacia la derecha y sosteniendo la rodilla con su mano derecha, con la izquierda le va subiendo el muslo derecho al atacado hasta montárselo completamente sobre el cuadril izquierdo.

R-4.—**Chascona**.—Una vez que el ejecutante haya cogido el muslo derecho del contrario de la forma descrita en el apartado número E-7 o de cualquier otra forma, exceptuando la E-6 y E-8, continúa con los siguientes movimientos:

a) Sostiene la pierna derecha al contrario con su mano izquierda, a ser posible a la altura de la corva, le coge por dentro con su mano derecha, el talón y el tobillo externo de la pierna derecha tirando de éste hacia arriba con toda violencia, con dirección a la derecha.

b) Al mismo tiempo que hace los movimientos anteriores, el ejecutante gira hacia la izquierda, y aplicando la punta de su hombro derecho junto al estómago del contrario lo empuja hacia atrás, impulsándolo al suelo.

c) Hasta no conseguir que el atacado caiga, el atacante no debe dejar de girar a la izquierda, empujándolo siempre hacia el suelo con la punta de su hombro derecho.

(Fig. 185)

R-5.— **Sentadilla.** — Para rematar esta cogida de muslo por sentadilla el ejecutante tiene que coger el muslo derecho en las formas descritas en el apartado E-6 y E-8, realizando a continuación los siguientes movimientos:

a) Amaga por un intento de levantada total, y si el contrario hace presión hacia abajo, en su intento de evitar que lo levanten, el ejecutante invierte el amago, impulsándolo al suelo siguiendo la trayectoria del contrario. (Figura 185).

b) Si con este impulso no logra tirarlo el ejecutante se abalanza sobre él, de frente, para ocasionarle la caída con más seguridad.

R-5.—**Cogida de rodilla izquierda.** —Cogido el muslo al contrario en la forma descrita en el apartado E-6, el atacante le sostiene con su mano izquierda el muslo derecho y, flexionándose sobre su costado derecho, coge con su mano derecha la rodilla izquierda del atacado, girando hacia la derecha y hacia atrás hasta originarle la caída.

R-7.—**Toque para atrás por dentro.**—Cogido el muslo derecho del contrario en las formas descritas en el apartado E-6 E-7 E-10 y E-12 o de alguna otra forma que facilite esta lucha de toque para atrás por dentro, el ejecutante realiza los siguientes movimientos:

a) Sostiene fuertemente con su mano izquierda la pierna derecha del atacado, llevando su mano derecha, vuelta hacia afuera, a la parte interna, de la corva izquierda.

b) Coloca su hombro junto al estómago o costado derecho del atacado, e inicia en posición flexionada, un giramiento hacia la izquierda, en sentido circular, tirando hacia sí con su mano derecha de la corva izquierda del atacado, desplazando su hombro derecho hacia adelante lo empuja hacia atrás haciéndolo caer de espaldas o sentado.

c) Al iniciar el giramiento se va flexionando hacia abajo todo lo

que pueda con el objeto de que baje el punto de apoyo provocando con ello un vacío o campo de caída. Esta lucha puede continuarse al mismo tiempo con el cango derecho por dentro.

(Fig. 186)

R-8.—**Pardelera.**—Para rematar la cogida de muslo por pardelera el ejecutante debe cogerlo de la forma descrita en el apartado E-10, rematando entonces la lucha por pardelera de la siguiente forma:

a) El ejecutante se desplaza hacia la izquierda por fuera de la pierna derecha del contrario, atravesando la parte posterior de su pierna derecha, a la parte posterior baja, de la pierna izquierda de aquél, procurando desprendérsela del suelo (Fig. 186).

b) Al hacer estos movimientos el ejecutante gira hacia la izquierda y aplicando el extremo de su hombro derecho al pecho o estómago del atacado, lo empuja hacia atrás, hasta conseguir tumbarlo.

(Fig. 187)

R-9.—**Cango derecho por dentro.**—Cogido el muslo derecho del contrario de la forma descrita en el apartado E-6 y E-8, el ejecutante remata la lucha con los siguientes movimientos:

a) Deja libre su mano derecha, sosteniendo el muslo derecho del atacado con su mano izquierda, y con toda rapidez traba el cango derecho por dentro. (Fig. 187).

El atacante puede colocar su mano derecha en la espalda del contrario o sobre el hombro derecho de éste.

R-10.—**Cango derecho por fuera.**—El ejecutante coge el muslo derecho del contrario en la forma descrita en el apartado E-6, o de cualquier otra forma, pero procurando siempre, pasarlo hacia atrás, por su costado izquierdo, rematando la cogida de muslo por cango derecho por fuera de la siguiente forma:

(Fig. 188)

a) Cogido el muslo, une su cuerpo al del atacado, bien de frente, o ajustando solo su costado izquierdo.

b) Le pasa su mano derecha a la espalda, o al hombro derecho, y le traba un cango derecho por fuera a la parte posterior de la pierna izquierda. (Fig. 188).

c) Hecho esto se abalanza sobre él, tirando con su pierna derecha hacia sí de la pierna izquierda de aquél, con dirección a la izquierda.

R-11.—**Cango chascón.** Para rematar la cogida de muslo por cango chascón el ejecutante debe cogerlo en la forma descrita en el apartado E-4 y E-7. Una vez hecho esto, continúa con los siguientes movimientos:

a) Sostiene fuertemente el muslo derecho del contrario con su mano derecha, y colocando el talón de su pie derecho en el talón del pie derecho del atacado, tira fuertemente de él hacia sí, con dirección a la derecha. (Fig. 189).

b) Al mismo tiempo que tira hacia sí con su pie derecho, de la pierna derecha del atacado, se abalanza sobre éste empujándolo con su hombro derecho, al mismo tiempo que gira hacia la izquierda, flexionándose hacia abajo por la cintura.

(Fig. 189)

Esta lucha de cogida de muslo y cango chascón puede realizarse también cogiéndolo de cualquier otra forma, pero siempre que el muslo del contrario quede en buena colocación para poder efectuar el cango.

R-12.—**Cango izquierdo por fuera, bajo.**—Cogido el muslo derecho al contrario en las formas descritas en los apartados E-4, E-7, E-10 y E-11, el atacante pasa su talón izquierdo, por fuera, al talón derecho del atacado, tirando de este hacia si abalanzándose de frente sobre él para producirle la caída.

Al mismo tiempo que hace los movimientos anteriores el atacante gira hacia la izquierda aplicando su hombro derecho al pecho del atacado y empujándolo hacia atrás.

R-13.—**Traspiés derecho.**—El ejecutante coge el muslo derecho del contrario de la forma descrita en el apartado E-6, o de cualquier otra forma, pero procurando siempre pasarlo hacia atrás por su costado izquierdo, después remata la lucha llevando el arco de su pie derecho a la garganta del pie izquierdo de aquél. (Fig. 190).

(Fig. 190)

Agarra con su mano derecha el hombro derecho de la camisa del atacado para continuar con los siguientes movimientos:

a) Tira del hombro de la camisa hacia sí y hacia abajo, desplazando al atacado por su costado derecho.

b) Al mismo tiempo gira hacia la derecha, de espalda, apoyándose sobre su pie izquierdo y flexionándose sobre su costado derecho, al mismo tiempo que tira hacia arriba por el muslo derecho del atacado.

c) Hechos los movimientos anteriores continúa girando a la derecha, impulsando al atacado al suelo, tirándole por el hombro de la camisa hacia abajo, con el pie siempre colocado en la garganta del pie izquierdo de aquél.

R-14.—**Cadera izquierda.**—Cogido el muslo del contrario de la forma descrita en el apartado E-6 o de cualquier otra forma, pero siempre procurando pasarlo hacia atrás por el costado izquierdo, el ejecutante remata la lucha por cadera izquierda de la siguiente forma:

a) Con el muslo derecho del atacado sostenido por su mano izquierda encima de su cuadril izquierdo, junta su cuerpo al del contrario ajustándolo bien, girando después a la derecha.

b) Al hacer el giramiento hacia a la derecha, el atacante se flexiona sobre su costado derecho lateralmente. (Fig. 191).

La cogida de muslo y cadera izquierda, puede ser rematada por

(Fig. 191)

las siguientes luchas, caso de que surgiere algún forcejeo de defensa por parte del atacado.

R-a.—**Remate por cogida de rodilla izquierda.**—Si surgiese algún forcejeo defensivo por parte del atacado que impidiera llevar a cabo la cogida de muslo y cadera izquierda, el atacante, con toda rapidez ha de llevar su mano derecha a la parte externa de la rodilla izquierda del atacado, tirando de ella hacia sí con el objeto de desprenderle la pierna del suelo para que caiga.

R-b.—**Remate por traspiés derecho.**—Casi igual que en la R-13 con la diferencia de que el atacante está forzando la cadera izquierda al mismo tiempo.

Es decir, que si el atacante no puede vencer al atacado por cogida de muslo y cadera izquierda remata por un traspiés derecho, llevando el talon de su pie derecho a la pierna izquierda del atacado y abalanzándose sobre de él con su costado izquierdo para producirle la caída con más seguridad. Al mismo tiempo le tira hacia sí, o por la pierna izquierda con el talón de su pie derecho.

R-c.—**Remate por pardelera izquierda virada.**—Por los mismos casos que en los anteriores, si el ejecutante no pudiera emplear los remates ya indicados, entonces, y si su posición se lo permite, atraviesa la parte posterior de su pierna izquierda por la parte delantera de la pierna izquierda del atacado.

R-15.— **Sacada de aire.** —En posición de partida el ejecutante coge el muslo derecho al contrario en la forma descrita en el apartado E-1 o de cualquier otra forma que le sea favorable, cogiendo con su mano izquierda la parte posterior de la boca-pierna izquierda del pantalón del atacado y, hecho esto, continúa con los siguientes movimientos:

a) Tira de la boca-pierna izquierda del pantalón del contrario hacia arriba, con dirección a la izquierda.

b) Al hacer los anteriores movimientos también lo levanta con su brazo derecho por el muslo y, ya en el aire, deja libre su brazo de-

recho para continuar tirando hacia arriba, de la boca-pierna izquierda, con su mano izquierda, siempre girando a la izquierda y hacia atrás.

R-5.—Cogido el muslo del contrario en la forma descrita en el apartado E-6, el atacante junta su cuerpo al de aquel, gira un poco a la derecha adelantando su cuadril izquierdo y ejecuta la chascona con su pie izquierdo, llevando el calcañar o talón izquierdo del contrario. Hecho esto tira de él hacia sí con dirección a la izquierda, al mismo tiempo que se abalanza encima, para producirle la caída con más seguridad.

Al ejecutar la chascona con el pie izquierdo, el atacante lo hace de forma que el pie izquierdo del contrario pase hacia atrás por debajo de su cuerpo y por dentro del pie derecho.

DEFENSAS

D-1.—**Con el pie derecho en la parte externa de la pierna.**

a) Esta defensa consiste en lo siguiente: Cuando el ejecutante haya cogido el muslo derecho al atacado, éste con toda rapidez coloca la parte superior externa de su pie derecho (o empeine) sobre la mitad de la pantorrilla derecha del atacante, por la parte externa, adhiriendo el pie fuertemente a ese sitio con el doble objeto de immovilizarle el escape de la pierna derecha. (Fig. 192).

(Fig. 192)

b) Sea cual sea el movimiento que haga el atacante por despegar su pierna del pie del contrario, este debe continuar con obstinación en mantenerlo pegado.

c) También puede defenderse el atacado colocando su pié en la garganta de la pierna del atacante u otra parte de la pierna, siempre que la posición le permita afianzarse.

d) La pierna derecha del que se defiende puede estar en posición rígida o flexionada por la rodilla.

e) La mano derecha puede tenerla colocada en la espalda del contrario, o cogiéndole la camisa por el hombro derecho.

D-2.—**Colocando la rodilla derecha junto al estómago.**—Consiste esta defensa en lo siguiente:

a) En el momento en que el atacante coge el muslo derecho, el atacado se coloca de costado derecho, pegando este lado al cuerpo del atacante y colocando su rodilla derecha junto al estómago de éste.

b) Hecho esto, baja también su hombro derecho todo lo posible, hasta casi juntarlo con la rodilla y atrae fuertemente al atacante por la cintura con su brazo derecho, aferrándose a él todo lo que pueda con el objeto de impedirle todo movimiento.

c) Al mismo tiempo retira hacia atrás su pierna izquierda.

D-3.—**Intento de cango.**—Esta lucha es una defensa de la ejecución E-9; o sea, cogida de muslo y cango derecho por dentro, y se realiza de la siguiente forma:

En el momento en que el atacante coge el muslo e intenta rematar por cango derecho por dentro, el atacado intenta otro cango derecho por dentro, pero bastándole simplemente colocar el empeine de su pie derecho en la corva de la pierna izquierda del contrario, haciendo presión en ella.

Las demás defensas de las cogidas de muslo pueden originarse a consecuencia de contras que no llegan a efectuarse o rematarse, pero que se han intentado.

Ya hemos advertido que las contras siempre se deben intentar ejecutar, sea como sea, porque cuando no llegan a rematarse, la acción del ejecutante o contrista se queda en defensa.

CONTRAS

C-1.—**Traspiés derecho con mano en la axila.** En el instante en que el atacante va a coger el muslo derecho y en especial si lo coge de la forma descrita en el apartado E-11, el contrario, con toda rapidez realiza la contra de la siguiente forma:

a) Pasa velozmente su mano derecha a la axila derecha (sobaco) del atacante tirando por éste hacia sí, con violencia, en dirección a su costado derecho.

b) Al mismo tiempo extiende su pierna derecha, en diagonal, de forma que el pie vaya a tocar la garganta del pie izquierdo o alguna parte inferior de la pierna. (Fig. 193).

(Fig. 193)

c) Al mismo tiempo que extiende su pierna derecha hace un giramiento sobre su pie izquierdo, a la derecha, ladeando un poco su cuerpo o desplazándolo hacia la izquierda, sin dejar de tirar siempre hacia sí, por el contrario.

d) Tira hacia arriba con la mano izquierda de la boca-pierna derecha del pantalón, haciendo los impulsos de tumbarlo.

e) A veces es necesario e imprescindible para poder hacer esta contra, que el contrista, al ir a coger el sobaco, se retire un poco hacia atrás (unos 20 cm.) del cuerpo del contrario, quedando en posición de frente mirando a éste, y con la pierna derecha extendida con dirección a su pierna izquierda, girando luego continuamente hacia la derecha hasta lograr que caiga.

El giramiento se hace siempre tirando del sobaco y con la pierna derecha extendida.

f) Cuando el contrista intente retirar un poco su cuerpo lo hace dando un paso hacia atrás con la pierna izquierda y, al mismo tiempo, extiende la derecha hacia adelante.

Esta lucha también está descrita como ejecución directa de ataque en el capítulo 26.

C-2.—**Traspiés derecho con ambas manos en las boca-piernas.**—Esta contra consiste en lo siguiente:

En cuanto el atacante coge el muslo derecho, y si el atacado tiene sus manos en las boca-piernas del pantalón, éste, ejecuta el traspiés desde esa misma posición, tirando hacia sí, del atacante, al mismo tiempo que extiende hacia adelante, en diagonal, con dirección a la pierna izquierda su pierna derecha, procurando que el empeine del pie vaya a tocar la pierna izquierda del atacante.

Al hacer la extensión de su pierna derecha, el contrista procura flexionarse un poco sobre su costado derecho y girar hacia la izquierda.

Esta lucha como ataque se encuentra descrita en el capítulo 26.

C-3.—**Traspiés derecho cogiendo la camisa por el hombro derecho.**—Esta contra consiste en lo siguiente:

Cuando el atacante coge el muslo derecho, el contrista con toda rapidez, coge con su mano derecha la camisa por el hombro derecho, realizando los mismos movimientos que en las contras anteriores.

(Fig. 194)

En especial, al coger la camisa por el hombro derecho, gira hacia la derecha adelantando el cuadril izquierdo.

Esta lucha también está descrita en la página. 226.

C-4.—**Cango derecho por dentro.**—Esta contra se realiza si el atacante coge el muslo con sus piernas abiertas. Consiste en lo siguiente:

Cuando el atacante coge el muslo, el atacado con toda rapidez introduce su pierna derecha por entre las piernas de aquel y traba cango derecho por dentro. (Fig. 194), continuando con los movimientos característicos de esta lucha, que pueden verse en el capítulo 9.

C-5.—**Cadera izquierda.**—Consiste esta contra en lo siguiente: Cuando el atacante va a coger el muslo derecho, el atacado gira hacia la derecha ajustando su cuadril izquierdo a la región pelviana o bajo vientre del atacante, realizando así la cadera izquierda. Esta contra es de las más efectivas para la cogida de muslo.

C-6.—**Falseamiento de la cogida de muslo.**—Esta contra consiste en lo siguiente:

Cuando el atacante vaya a coger el muslo derecho al contrario, éste, con toda rapidez, realiza una cogida de corva derecha con ambas manos para mayor seguridad, tirando de ella hacia sí. (Fig. 195).

(Fig. 195)

(Fig. 196)

(Fig. 196 bis)

C-7.—**Toque por dentro.**—Si el atacante coge el muslo sin flexionar su pierna derecha y sin extenderla hacia atrás, el atacado con toda rapidez ejecuta un toque por dentro. (Fig. 196 y 196 bis).

En el capítulo 20 está descrito como se ejecuta el toque por dentro y en el capítulo 22 como se ejecuta el desvío.

A veces, para poder realizar la contra de toque por dentro, no es preciso que concurran las circunstancias de que el atacante tenga su pierna derecha rígida y hacia atrás, pudiéndose emplear esta contra en cualquier otra posición.

Esta contra del toque por dentro a la cogida de muslo, puede también ejecutarse como una especie de desvío, flexionándose el contrista completamente sobre su pierna derecha, por la corva.

Si el ejecutante al ir a coger el muslo, coge la pierna por la corva, resulta más efectiva la contra y en cualquiera de los casos el contrista, al efectuar el toque por dentro o el desvío como contra, ha de hacerlo de una forma rápida y violenta, girando con mucha flexibilidad sobre su costado derecho, hacia la derecha.

Si el ejecutante de la cogida de muslo, coge la pierna por la corva el contrista, al realizar la contra, procura que la mano del contrario, quede aprisionado al realizar la flexión.

C-8.—**Contrapeso.**—Cuando el atacante coge el muslo, el atacado realiza la contra de la siguiente forma:

a) El atacado contrarresta la cogida de muslo flexionando la pierna izquierda, por la corva, dejando ir hacia abajo la región glutea (tra-

sero) e introduciendo su pierna derecha, cogida ya por el atacante, hacia adentro, por entre las piernas de éste. (Figs. 197 y 198).

(Fig. 197)

(Fig. 198)

b) Con toda rapidez saca su mano derecha por fuera, agarrando con ella la parte posterior de la boca-pierna izquierda del pantalón del atacante.

(Fig. 199)

(Fig. 200)

c) Hecho esto tira de él hacia sí, con dirección a su costado derecho, y con toda violencia, para que inicie la caída de frente.

d) Al tirar del atacante hacia sí, el contrista intenta ponerse de pie, siempre tirando por las boca-piernas del pantalón del contrario. (Fig. 199).

e) A veces, para una mayor facilidad en sacar la mano derecha, el contrista da un paso de lado, con su pie izquierdo, hacia la izquierda en el momento en que le cogen el muslo. Esta contra es de las más efectivas para la cogida de muslo.

C-9.—**Cango derecho por fuera.**—Esta contra tiene lugar cuando el atacante coge el muslo en las formas descritas en los números E-6 y E-7, entonces el atacado, con toda rapidez, traba un cango derecho por fuera, (Fig. 200), continuando con los movimientos característicos de esta lucha, ya descritos en el capítulo 11.

(Fig. 201)

(Fig. 202)

C-10.—**Balanza.**—Al coger el atacante el muslo, el atacado se lo facilita colocándole la rodilla a la altura del estómago. (Fig. 201) continuando con los siguientes movimientos:

a) Tira por su propia pierna hacia arriba levantando con ella al contrario, (Fig. 202) logrado esto, baja dicha pierna con toda rapidez, tirando hacia arriba con su mano izquierda por la boca-pierna derecha del pantalón del contrario, procurando que éste caiga inclinando el

tronco hacia el suelo de forma que las piernas le queden vueltas hacia arriba. (Fig. 203).

(Fig. 203)

b) Al mismo tiempo que baja su pierna derecha deja la mano derecha libre, retirando el cuerpo hacia atrás.

C-11.—**Cango izquierdo bajo por fuera.**—Cuando el atacante intenta coger el muslo derecho, el atacado, con toda rapidez se desplaza hacia la izquierda, llevando su talón o calcañar izquierdo, por fuera, al talón de la pierna derecha del contrario tirando de éste hacia sí, con dirección a la derecha, empujándolo hacia atrás con el hombro derecho y tirando hacia abajo por el borde de la boca-pierna derecha, con su mano izquierda. (Fig. 204).

(Fig 204)

Esta contra tiene que realizarse en el preciso momento en que el atacante coge el muslo, sin esperar a que lo levante, porque de lo contrario ya no es posible la contra.

C-12.—**Cango derecho por dentro en posición de espalda.**—En el momento en que el atacante coge el muslo derecho con sus piernas abiertas, el atacado gira sobre su pie izquierdo hacia la izquierda, quedando vuelto de espalda al atacante y desde esa posición introduce su pierna derecha por entre las piernas de éste, trabando así un cango derecho por dentro.

Trabado el cango en esta posición, el contrista, no se abalanza, sino que tira hacia abajo del contrario con su brazo derecho, si lo tiene colocado en la espalda, o pasa su mano derecha al hombro izquierdo del contrario, tirando de éste hacia el suelo por la boca-pierna izquierda.

C-13.—**Revoleada y traspiés derecho.**—Esta contra consiste en lo siguiente:

Cuando el atacante coge el muslo de modo imperfecto, a la altura de la corva, el atacado pasa con toda rapidez su mano derecha al hombro derecho del contrario cogiéndole la camisa, al mismo tiempo que emprende una revoleada de izquierda a derecha apoyado sobre su pie izquierdo, y en una de esas vueltas, extiende su pierna derecha en diagonal, hasta alcanzar con su pie derecho la garganta del pie izquierdo del contrario o algún punto inferior de la pierna izquierda.

Hecho esto tira hacia arriba con su mano izquierda de la boca-pierna derecha del pantalón impulsándolo con la izquierda al suelo, al mismo tiempo que le tira hacia abajo por el hombro de la camisa.

C-14.—**Toque por dentro con zancadilla.** Cuando el atacante coge el muslo sin flexionar su pierna derecha, el atacado ejecuta la contra del toque por dentro con una zancadilla.

Para la mecánica del toque por dentro con zancadilla, vease el capítulo 20, R-4 página 223 y capítulo 19.

C-15.—**Pardelera derecha virada.**—En el momento en que el atacante coge el muslo al atacado, éste con toda rapidez, gira a la izquierda sobre su pie izquierdo, quedando de espaldas al atacante, al mismo tiempo que le atraviesa la pierna derecha a la parte delantera de la suya empujándolo hacia adelante con su hombro y su brazo derecho, si lo tiene en la espalda, o tirando hacia arriba con su mano derecha, por la boca-pierna izquierda del pantalón, si la tiene colocada en ese sitio, haciendo los correspondientes impulsos de dar con él en tierra.

C-16.—**Cango derecho por dentro girado.**—Igual que en la contra número C-4.—pero con la variante de no abalanzarse de frente sobre el atacante sino realizando el cango derecho por dentro como está descrito en el capítulo 10, página 175.

C-17.—**Cango chascón.**—Cuando el atacante coge el muslo derecho, tirando de él hacia adentro, el atacado aprovecha este movimiento para realizar la contra, ejecutando el cango chascón tal como los hemos descrito en el capítulo 13, página 195.

C-18.—**Sacada de aire.**—Cuando el atacante coge el muslo en la forma descrita en el apartado E-11, el atacado realiza la contra de la siguiente forma:

a) Retira hacia atrás su costado derecho girando a la derecha sobre su pie izquierdo, y tira con violencia hacia arriba con su mano izquierda por la boca-pierna derecha del pantalón del contrario.

b) Al ir a tirar hacia arriba con su mano izquierda, deja libre su mano derecha con el objeto de no impedir que el atacante caiga.

C-19.—**Sacada de aire girando hacia la izquierda.**—Igual que en la contra anterior pero con la variante de que cuando el atacante se lance a coger el muslo de la forma E-11, el contrario gira hacia la izquierda sobre su pie derecho, tirando hacia arriba con su mano izquierda por la boca-pierna derecha del pantalón del atacante, dejando libre su mano derecha para no impedir que el atacante caiga.

Para poder llevar a cabo esta contra, el contrista tiene que girar con toda rapidez hacia la izquierda, antes de que el atacante llegue a levantarle el muslo derecho.

C-20.—**Salto de espaldas.**—En el instante en que el atacante pasa su mano derecha al muslo derecho del cantrario, en las formas descritas en los apartados E-3, E-4, éste hace lo siguiente para efectuar la contra:

Se flexiona sobre su pierna izquierda y pasa la cabeza por debajo del brazo derecho del atacante, saliendo por el costado izquierdo de éste mirando al frente:

Al mismo tiempo que hace los movimientos anteriores lleva su mano izquierda por atrás del atacante, le coge así la boca-pierna izquierda del pantalón tirando de esta hacia abajo empujándole, al mismo tiempo hacia atrás para asegurar la caída. Esta contra es igual a la contra n.º 3 del toque por dentro en la página 227.

C-21.—**Cango derecho por dentro cogiendo el cuello de la camisa.**—Cuando el atacante le coge el muslo al contrario, sin cerrar sus piernas, éste realiza un cango derecho por dentro al mismo tiempo que le coge con su mano derecha el hombro derecho de la camisa y hace los siguientes movimientos:

a) Atrae hacia sí con su pierna derecha la pierna izquierda del contrario.

b) Gira a la derecha y con su mano derecha le tira de la camisa hacia abajo para que caiga de espalda.

A veces no es preciso llevar la mano derecha al hombro de la ca-

misa, basta con tenerla en la espalda, lo importante es lograr realizar el cango derecho por dentro (Vease su ejecución en el capítulo 9).

C-22.—**Remolino.**—En el momento en que el atacante intenta coger el muslo derecho o la corva al atacado, éste hace una ligerísima flexión de piernas y levanta al contrario, iniciando un remolino, lanzándolo a caer lejos.

Es decir, que con el mismo impulso centrífugo del remolino, el contrista se queda con el contrario en el aire y lo tira, lanzándolo lejos de sí.

El lanzamiento ha de ser efectuado en el preciso momento en que se inicia el remolino para no dar lugar a que el contrario se defienda colocando su rodilla en el estómago de quien le ataca.

Ahora bien, esta lucha o contra que consiste en sacar al contrario en remolino cuando intenta coger el muslo o corva, puede ser rematada por las mismas luchas con que se remata todo remolino y que están perfectamente descritas en el capítulo 32.

C-23.—**Mano derecha sobre la rodilla derecha.**—Cuando el atacante intenta coger el muslo derecho flexionándose sobre la punta de su pie derecho y flexionando la pierna por la corva, el atacado aprovecha y realiza la contra pasando su mano derecha sobre la rodilla derecha del atacante, empujando hacia el suelo. Al mismo tiempo que se abalanza sobre él para asegurar la caída.

Observación general: Esta contra debe emplearse en todos aquellos ataques en que el atacante flexione su pierna derecha por la corva y coloque su pie derecho de puntilla.

C-24.—**Cango con el empeine del pie.**—Cuando el atacante coge el muslo derecho con la mano derecha, o con las dos, el contrario efectúa la contra de la siguiente forma:

a) Deja que el atacante le coja la pierna colocando la parte externa de su pie derecho en la corva del atacante por dentro.

b) Pasa su mano derecha al hombro izquierdo, y la mano izquierda a la corva derecha por fuera.

c) Y hechos estos movimientos lo impulsa hacia atrás con la mano, derecha en el hombro, y con la izquierda tira hacia sí por la corva, al mismo tiempo gira a la izquierda.

DEFENSA DE LA CONTRA DEL TRASPIES DERECHO AL COGER EL MUSLO

1.—**Salto lateral a la izquierda.**—Cuando el atacante coge el muslo derecho al contrario, y éste como contra, realiza el traspiés derecho, el atacante salta por encima de la pierna derecha del contrista, sin soltar el muslo en sentido lateral a la izquierda y en posición flexionada.

RECONTRAS

RC-1.—**Recontra de la contra número C-1=Cango derecho por dentro.**—La contra número C-1 de la cogida de muslo es un traspiés derecho, y la recontra de esta contra es un cango derecho por dentro que se realiza de la siguiente forma:

En el momento en que el atacante coge el muslo y el contrario realiza la contra de traspiés, aquel efectúa un cango derecho por dentro, sin soltar el muslo, en posición flexionada.

Esta contra también está descrita en el capítulo 26.

RC-2.—**Recontra 1.ª de la contra C-8=Falseamiento.**—La contra C-8 de la cogida de muslo es el contrapeso, y la recontra de esta contra, es un falseamiento de contrapeso. De forma en que cuando el contrista va a realizar la contra C-8, el contrario o atacante, le suelta el muslo derecho, pasando con toda rapidez a cogerle, con ambas manos, las boca-piernas izquierda y derecha del pantalón, por la parte posterior, tirando de estas hacia arriba con toda energía, con dirección hacia atrás, por la derecha.

Esta recontra se llama falseamiento porque copia o falsea la misma lucha, o contra, que hace el contrario.

RC-3.—**Recontra 2.ª de la contra número C-8=Enpujón hacia atrás con el brazo derecho.**—La contra C-8 tiene otra segunda recontra que consiste en un empujón hacia atrás, con el brazo derecho, y que se realiza de la siguiente forma:

En cuanto el atacado, o contrista, vaya a realizar la contra del contrapeso, sacando su mano derecha para ir a coger las boca-pierna, y antes de que las coja, el atacante le suelta el muslo empujándole hacia atrás, dándole en el pecho con el codo o mejor con la parte externa de

todo el brazo derecho, al mismo tiempo que gira hacia la izquierda, impulsando al contrario al suelo.

Recontra número 4 de la contra número 8.—Otra recontra para la contra número 8 es la siguiente:

El atacado por la contra número 8 realiza la recontra girando el tronco hacia la derecha y pasándolo por debajo del brazo derecho del contrario, colocarle la cabeza sobre el estómago de éste para empujarlo hacia atrás.

Esta recontra solo es posible si el ejecutante de la contra número 8 (contrapeso), deja hueco entre su brazo derecho y su costado derecho al ir a realizarla.

La técnica de esta lucha, o recontra, podría consistir en lo siguiente:

El ejecutante de esta recontra tendría que pensar en hacerle hueco, él mismo, retirando su cuerpo hacia al lado izquierdo para que cuando el ejecutante de la contra número 8 vaya a levantar su brazo derecho para cruzarlo hacia atrás, pasarle por debajo y colocar la cabeza sobre su estómago.

RC-4.—**Recontra de la contra C-17=Traspiés derecho.**—La contra C-17 de la cogida de muslo es un cango chascón, y la recontra de esta contra, o cango chascón, es un traspiés derecho que se realiza de la siguiente forma:

En el momento en que el atacado o contrista realiza el cango chascón como contra de la cogida de muslo, el atacante efectúa la recontra realizando, al mismo tiempo, un traspiés derecho sin soltarle el muslo derecho al contrario.

RC-5.—**Recontra de la contra C-9=Cadera izquierda.**—La contra número C-9 de la cogida de muslo es un cango derecho por fuera, y la recontra de esta contra es una cadera izquierda y se ejecuta del modo siguiente:

En el momento en que el atacado hace la contra del cango derecho por fuera, el atacante, dejando libre su mano derecha y flexionándose sobre su costado derecho, lateralmente, realiza la cadera izquierda.

Al ir a encaderar, procura abalanzarse un poco hacia adelante para obtener un mejor equilibrio.

CONTRA DE LA DEFENSA NUMERO D-1

La contra de la D-1. – Es igual a la contra número C-4, de la pardelera, cruce de piernas. Vease el capítulo 5, párrafo C-4.

Esta contra consiste en lo siguiente:

Cuando el atacado se defiende de la cogida de muslo, llevando la parte externa de su pie derecho a la parte externa de la pantorrilla derecha del atacante, éste con el calcañar o talón de su pie izquierdo traba el pie derecho del contrario, también por la parte del calcañar o talón. Sostiene después con su mano izquierda la pierna derecha del atacado y, con toda rapidez, pasa su brazo derecho a la garganta impulsándolo hacia atrás, al mismo tiempo que gira a la izquierda sobre su pie derecho y empuja con su hombro derecho hacia adelante para ayudar a que el atacado caiga de espalda.

Capítulo 29

COGIDA DE MUSLO Y LEVANTADA

Ejecución

NOS referímos en este capítulo a las luchas por cogida de muslo y levantada completa del atacado, o sea, desprendiéndole del suelo, totalmente sus dos piés.

Las levantadas por cogida de muslo derecho se efectúan de las mismas formas que las descritas en el capítulo 28, desde el E-1 al E-11, con la variante de que se levanta completamente al atacado, dándose después con él en tierra, con alguna de las siguientes luchas de remate:

	sub-luchas				remates
1	Cogida	de	muslo,	levantada	y sentadilla
2	»	»	»	»	» desvío
3	»	»	»	»	» sacada de aire
4	»	»	»	»	» sacada de hombro
5	»	»	»	»	» balanceo
6	»	»	»	»	» pardelera derecha
7	»	»	»	»	» garabato
8	»	»	»	»	» cadera izquierda

REMATE

R-1.—**Cogida de muslo levantada y sentadilla.**—Cogido el muslo en las formas descritas en los apartados E-1 al E-5 y E-9 (Vease el capítulo 28), el atacante hace un impulso violento hacia el suelo tirándole al atacado por el muslo con dirección hacia la derecha y hacia atrás.

Al mismo tiempo que hace este impulso hacia el suelo se abalanza sobre él de frente, o le aplica el extremo de su hombro derecho en el pecho y lo empuja hacia atrás y hacia abajo.

Para lograr una mayor efectividad en este remate, el atacante hace un impulso de tirar del atacado hacia arriba y si este hace resistencia hacia abajo, entonces le sigue la misma trayectoría impulsándolo al suelo.

R-2.—**Cogida de muslo, levantada y desvío.**—Teniendo levantado al atacado cogido por el muslo con ambas manos, a la altura de la ingle, el atacante le coloca su barbilla sobre el costado derecho y haciendo un giramiento circular a la derecha, lo impulsa al suelo al mismo tiempo que baja su hombro derecho y lo retira hacia atrás para producirle el vacío y quitarle el punto de apoyo.

R-3.—**Cogida de muslo, levantada y sacada de aire.**—Teniendo levantado al atacado, cogido el muslo en cualquiera de las formas descritas en los apartrdos del E-1 al E-10 del capítulo 28 I, el atacante hace lo siguiente para rematar por sacada de aire:

Da un salto hacia atrás, girando hacia la izquierda en sentido circular y tira hacia arriba, con violencia, del muslo derecho del contrario con su mano derecha, y con la izquierda de la boca-pierna derecha del pantalón.

R-4.—**Cogida de muslo, levantada y sacada de hombro.**—Levantando al contrario en alguna de las formas descritas en el capítulo 28 E-1, E-2, E-3, F-5; el atacante lo levanta todo lo posible, hasta lanzarlo hacia atrás por encima de su hombro derecho.

Cuando vaya a ejecutar el último impulso de lanzarlo, baja y retira hacia atrás su hombro derecho, se flexiona hacia atrás por la cintura.

Este remate es más seguro y espectacular cuanto mas rápido se ejecuta.

R-5.—**Cogida de muslo, levantada y balanceo.**—Levantado el contrario y colocado a la altura del pecho, el atacante lo sostiene con su brazo derecho, y pasa su mano izquierda a la parte posterior de la boca-pierna izquierda del pantalón del contrario.

Hecho esto, da un salto hacia atrás, suelta su mano derecha dejándola libre y tira fuertemente, hacia arriba, con su mano izquierda, por la boca-pierna izquierda del pantalón, con lo que el atacado cae haciendo un balanceo e inclinando el tronco hacia el suelo.

A veces el atacante no puede dar el salto hacia atrás, ejecutando entonces la lucha de remate sin ese movimiento.

R-6.—**Cogida de muslo, levantada y pardelera.**—Cogido el muslo derecho al contrario de alguna de las formas descritas en los apartados E-1 al E-10, el atacante se lo cruza hacia su lado derecho, como indicamos en el E-10; logrado esto pasa su pierna derecha, por fuera, a la parte posterior de la pierna derecha del atacado, impulsándolo de espalda al suelo al mismo tiempo que desplazando su hombro derecho hacia adelante, lo empuja hacia atrás.

R-7.—**Cogida de muslo,levantada y garabato.**—Si el atacado, al ser levantado, no retirara hacia atrás todo lo posible su pierna izquierda,el atacante remata la lucha con un garabato, llevando su pierna derecha por entre las piernas del atacado y cruzándola por la parte posterior de la pierna izquierda de éste, como en el cango derecho por dentro, tirando de él hacia sí.

R-8.—**Cogida de muslo, levantada y cadera izquierda.**—Cogido el muslo derecho del contrario de alguna de las formas descritas en los apartados del E-1 al E-10, pero en especial la de los números E-6 y E-7, o sea,cruzando el muslo derecho del contrario hacia atrás por fuera de su cuadril izquierdo, y una vez logrado esto, el atacante gira hacia la derecha, flexionándose sobre su costado derecho rematando la lucha por cadera izquierda. Vease la descripción de la cadera izquierda en el capítulo 3.—y también en el capítulo 28 R-14.

DEFENSAS

D-1.—**Rodilla derecha en el estómago y extensión hacia atrás de la pierna izquierda.**—Esta defensa consiste en lo siguiente:

Cuando el atacado sea levantado, pasa su brazo derecho alrededor del cuello del atacante, agarrándole con su mano derecha la parte posterior del cuello de la camisa y colocándole la rodilla derecha en el estómago estira hacia atrás su pierna izquierda.

D-2.—**Colocación de la parte externa del pie derecho en la parte externa de la pantorrilla derecha.**—Esta defensa es igual a la defensa número 1 de la cogida de muslo; capítulo 28.

D-3.—**Flexión de la pierna derecha en el muslo izquierdo del atacante.**—Esta defensa consiste en lo siguiente:

Cuando el atacado haya sido levantado, coloca la parte externa de su pie derecho en la parte media del muslo izquierdo del atacante, pegando su costado derecho al cuerpo de éste, atrayéndolo fuertemente con su brazo derecho por la parte posterior de la cintura.

Para poder realizar esta defensa el atacado tiene que poseer un gran sentido del equilibrio.

D-4.—**Extensión hacia adelante de la pierna derecha.**—Cuando el atacante vaya a efectuar la levantada, el atacado extiende hacia adelante su pierna derecha introduciéndola entre las piernas de aquél, completamente rígida, al mismo tiempo que retira hacia atrás su pierna izquierda.

CONTRAS

Las contras de las cogidas de muslo y levantada son las mismas que las contras ya descritas para la cogida de muslo, vease el capítulo 28, pág. 282 del número C-1 al C-22, con la diferencia de que han de ser realizadas antes de que el atacado sea levantado completamente.

Capítulo 30

COGIDA DE MUSLO, LEVANTADA Y REMOLINO

Ejecución

EL fin principal del remolino es descolocar al contrario para una mejor aplicación de las luchas por cogida de muslo y levantada.

Consiste en que cuando el atacante tiene levantado al contrario, inicia con él, en el aire, varias vueltas hacia la derecha y, cuando cree lograda una buena colocación, remata la lucha por alguna de las descritas en el capítulo anterior, o sea las siguientes:

1.—Sentadilla.
2.—Desvío.
3.—Sacada de aire.
4.—Sacada de hombro.
5.—Pardelera.
6.—Balanceo.
7.—Garabato.
8.—Cadera izquierda.

Para rematar la lucha por cadera izquierda es más indicado emprender el remolino hacia el lado izquierdo, o sea, de derecha a izquierda.

Generalmente solo suele darse una vuelta.

Estas luchas de remate no precisan ser descritas, basta con que el atacante tenga presente que una vez levantado el contrario por cogida de muslo derecho, ha de iniciar el remolino, rematando luego por las luchas indicadas y que, como decimos, están descritas en el capítulo anterior.

DEFENSAS

Las defensas de la cogida de muslo, levantada y remolino son idénticas a las descritas en el capítulo 29.

CONTRAS

Las contras de la cogida de muslo levantada y remolino, son iguales que las descritas en el capítulo 29, pero deben ser ejecutadas antes de que el atacado sea levantado.

Capítulo 31

LEVANTADAS CON AMBAS MANOS EN LAS BOCA-PIERNAS

Ejecución

ESTA levantada se efectúa cogiendo con ambas manos las boca-piernas del contrario y tirando de él hacia arriba. (Figs. 205 y 205 bis).

(Fig. 205)

(Fig. 205 bis)

Las formas de levantar al contrario son las siguientes:

1. -De frente.

2.—En posición de pié.

1.—**De frente.**—Esta levantada se realiza de la siguiente forma:

a) El ejecutante, con ambas manos en las boca-piernas del pantalon del contrario, une sus muslos y lo atrae fuertemente hacia sí, de frente.

b) Apoya ambos codos sobre sus caderas, respectivamente, flexiona un poco sus piernas por las corvas y, una vez atraído el contrario, lo levanta a pulso todo cuanto le sea posible.

2.—**En posición de pie.**—Frente a frente, ambos luchadores y en posición de pie, o casi de pie, el ejecutante coge con ambas manos las boca-piernas del pantalón del contrario, levantándolo de la forma siguiente:

a) Junta sus piernas fuertemente tirando de él hacia arriba.

b) Haciendo al mismo tiempo un continuo movimiento de rodillas para lograr levantarlo.

c) Al juntar sus piernas las flexiona un poco por las corvas.

REMATES

La levantada con ambas manos en las boca-piernas del pantalón del contrario se puede rematar con las siguientes luchas:

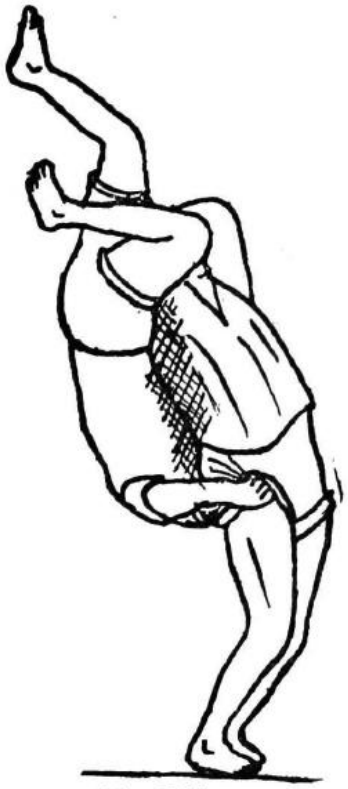
1.—Levantada y sentadilla.
2.— » » sacada de hombro.
3.— » » desvío.
4.— » » sacada de aire.
5.— » » desvío con traspiés en el aire.
6.— » » pardelera derecha.
7.— » » garabato.
8.— » » cango derecho por fuera.
9.— » » garabato girado de cintura.
10.— » » cadera izquierda.
11.— » » cadera derecha.
12.— » » cadera por juegos de caderas.
13.— » » vacío.

R-1.—**Levantada y sentadilla.**—Levantado el contrario por las boca-pierna, el atacante para rematar la lucha ha de hacer lo siguiente:

a) Agarra fuertemente al contrario por la boca-pierna, da un pequeño salto hacia atrás con los pies juntos, ahuecando el estómago y flexionándose un poco hacia adelante por la cintura.

b) Al mismo tiempo que ejecuta los anteriores movimientos tira fuertemente hacia sí y hacia abajo, de las boca-piernas del pantalón del contrario, impulsándolo al suelo de espalda. (Fig. 206).

(Fig. 206)



(Fig. 207)

c) Al tirar hacia sí, del contrario, lo hace de forma que los brazos se desplacen hacia atrás por sus costados.

d) Si con estos movimientos el atacado no tiende a caer, entonces se abalanza sobre é lde frente, pero siempre tirando hacia abajo por las boca-piernas del pantalón.

R-2.—**Levantada y sacada de hombro.**—Levantado el contrario, el atacante lo sostiene de frente, en el aire, y haciendo un nuevo impulso hacia arriba, lo lanza hacia atrás por encima de su hombro derecho. (Fig. 207).

Al hacer el último impulso de lanzarlo hacia atrás, por encima su hombro derecho, el atacante retira hacia atrás y hacia abajo su hombro derecho o se flexiona hacia atrás por la cintura.

R-3.--**Levantada y desvío.**—Levantado el contrario, el atacante lo sostiene de frente y haciendo un nuevo impulso de levantarlo más aún, le pasa su mano derecha a la parte interna de la rodilla derecha, tirando de esta hacia arriba, al mismo tiempo que gira a la derecha, desplazando su cuerpo hacia la izquierda, para dejarle campo de caída.

R-4.—**Levantada y sacada de aire.**—Levantado el contrario, el atacante realiza los siguientes movimientos:

Da un pequeño salto hacia atrás, impulsando el estómago hacia adentro al mismo tiempo que suelta su mano derecha, dejándola libre, y tira violentamente hacia arriba con la izquierda por la boca-pierna derecha del pantalón del contrario.

Al ejecutar los anteriores movimientos gira hacia la derecha para dejar campo de caída al atacado, impulsándolo al mismo tiempo hacia adelante.

R-5.—**Levantada y traspiés derecho en el aire.**—Esta lucha se ejecuta de la siguiente forma:

Desde la posición de partida el ejecutante coge al contrario por las boca piernas del pantalón, tirando de él hacia sí y hacia arriba con dirección al lado derecho, al mismo tiempo que gira hacia la derecha, levantando su pierna derecha, de forma que el pie vaya a tocar el pie o la pierna izquierda del contrario, produciéndole así la caída por traspiés derecho.

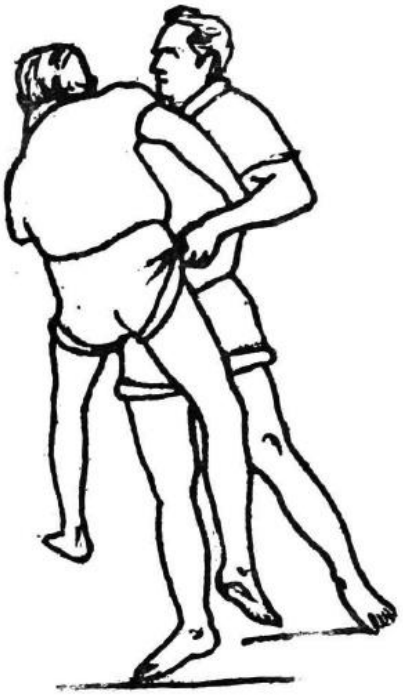
(Fig. 208)

Cuando el atacado vaya por el aire, con dirección a la derecha, el atacante lo impulsa por las boca-piernas al suelo.

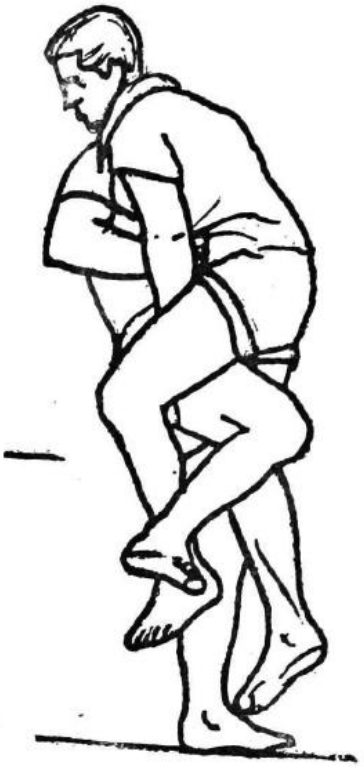
R-6.—**Levantada y pardelera derecha.**—Levantado el contrario, el atacante lo desplaza hacia su costado derecho y levantando su pierna derecha, se la atraviesa en la parte externa del muslo derecho. (Fig. 208).

Hecho esto gira un poco hacia la izquierda al mismo tiempo que lo empuja con su brazo y su hombro derecho, impulsándolo al suelo de espalda.

R-7.—**Levantada y garabato.**—Levantado el contrario por ambas boca-piernas, el atacante introduce su pierna derecha por entre las piernas de aquél, trabándola a la parte posterior de la pierna izquierda del mismo, tirando de ella hacia sí y abalanzándose de frente, sobre él. (Figs. 209 y 210).



(Fig. 209)



(Fig. 210)

A ser posible, cuando el atacante tiene al contrario en el aire, le amaga por una cadera derecha, atrayéndole la región pelviana a su cuadril derecho para que adelante la pierna izquierda y logrado esto puede trabarle el garabato con más facilidad.

A veces, para trabar el garabato, no es preciso levantar del todo al contrario sino que al mismo tiempo que se intenta levantarlo se le traba la pierna.

R-8.—**Levantada y cango derecho por fuera.**—Levantado el contrario a la altura del estómago, y si éste no estira lo suficiente su pierna izquierda hacia atrás, el atacante levanta su pierna derecha traban-

dole un cango derecho por fuera. Logrado esto tira con su pierna derecha hacia abajo por la pierna izquierda del contrario, abalanzándose de frente sobre él, para producirle la caída con más seguridad

R-9.—**Levantada y garabato girado de cintura.**—Levantado el contrario por ambas boca-piernas, el atacante le hace un pequeño amago de cadera derecha, atrayéndole la región pelviana a su cuadril derecho para que adelante su pierna izquierda y una vez logrado esto le traba un cango derecho por dentro girado.

Es decir, el atacante introduce su pierna derecha por entre las piernas del contrario, trabándola a la parte posterior de la pierna izquierda del atacado, de forma que la punta de su pie derecho pase por delante de la garganta del pie izquierdo de éste y una vez «enroscado», no se abalanza sobre de él, sino que lo levanta haciéndolo girar al lado derecho.

Es decir, que el atacante, para realizar este garabato girado de cintura, y una vez trabada su pierna derecha, ha de seguir la ejecución igual que para realizar el cango derecho girado. Vease el capítulo 10, con la diferencia de que en la levantada lo hace con el contrario en el aire.

R-10.—**Levantada y cadera izquierda.**—Levantado el contrario, el atacante lo desplaza hacia su costado izquierdo ajustándole su cuadril izquierdo a la región pelviana o bajo vientre y lo encadera continuando con los movimientos característicos de esta lucha, como son, la flexión lateral sobre su costado derecho, etc., etc.

R-11.—**Levantada y cadera derecha.**—Levantado el contrario, el atacante lo desplaza a su costado derecho y ajustándole su cuadril derecho a la región pelviana, lo encadera con la derecha.

R-12.—**Levantada y cadera por juegos de caderas.**—Levantado el contrario, el atacante lo desplaza simultaneamente de su costado izquierdo al derecho y viceversa, encaderándolo con el cuadril en que mejor logre colocárselo.

R-13.—**Levantada y vacío.**—Levantado el contrario,y una vez que haya colocado su rodilla en el estómago del atacante como defensa, éste, ahuecando su estómago, lo impulsa por las boca-piernas a caer por su costado derecho, ayudándose a este impulso apoyando la barbilla sobre el omoplato derecho del atacado.

También puede acompañar estos movimientos con un pequeño giramiento hacia la derecha.

DEFENSAS

D-1.—**Abertura de piernas.**—Consiste esta defensa, en que al ser levantado el atacado por las boca-piernas del pantalón, coloque su pecho junto al del atacante, abriendo hasta el máximo sus piernas, a un lado y a otro del cuerpo de éste.

Cuando el atacado haya logrado esta defensa, debe evitar que el atacante le trabe el cango derecho por dentro, lo que logrará levantando, hacia arriba y hacia atrás, la pierna, a cada intento de encangar que haga el atacante.

D-2.—**Extensión al frente, de la pierna derecha.**—Consiste esta defensa en lo siguiente:

Cuando el atacado vaya a ser levantado, ha de adherir, bien estirada, su pierna derecha, colocando la parte externa del pie en la parte externa de la pantorrilla derecha del atacante, en el tobillo o en la rodilla,

(Fig. 211)

estirando hacia atrás su pierna izquierda, uniendo su hombro derecho en la parte inferior del pecho del atacante y abrazándole o rodeándole fuertemente por la cintura, con su brazo derecho. (Fig. 211).

D-3.—**Extensión al frente de la pierna derecha por entre las piernas del atacante.**—Esta defensa es igual que la defensa anterior con la diferencia de que el atacado se defiende, procurando introducir su pierna derecha por entre las piernas del atacante. (Fig. 212 y 212 bis).

Este intento debe ser muy obstinado, para evitar la levantada.

Fig. 212)

(Fig. 212 bis)

D-4.—**Agachadilla.**—En el instante en que el atacado es levantado, lleva su rodilla derecha al estómago del atacante, uniendo toda la parte externa del muslo y el costado derecho al cuerpo de éste, bajando todo lo posible el hombro derecho, al mismo tiempo que le rodea fuertemente la cintura con su brazo derecho. (Fig. 213).

Al hacer estos movimientos realiza un contrapeso hacia abajo, procurando mantener apoyado en el suelo su pie izquierdo.

D-5.—**La bandera.**—Una vez levantado el atacado, coloca su rodilla derecha en el estómago o pecho del atacante, pasándole su mano derecha al hombro izquierdo de la camisa, tirando de éste fuertemente

hacia atrás, al mismo tiempo que procura doblar cuanto pueda al atacante, para impedirle cualquier propósito de remate.

(Fig. 213)

D-6.—**Pierna derecha atravesada.**—Consiste esta defensa en lo siguiente:

a) Cuando el atacado haya sido levantado o lo vaya a ser, procura quedar colocado con su costado derecho pegado al cuerpo del atacante y su hombro derecho lo más bajo posible.

b) Su pie, o parte externa de su pie derecho, debe quedar colocado por debajo de la rodilla derecha y si no puede lograr esa colocación, procura pegar el calcañar a la parte externa del muslo derecho, un poco más arriba de la rodilla de el atacante.

c) La mano derecha del atacado es preferible que esté colocada en la espalda.

Con esta defensa el atacado queda a la expectativa y en cuanto sea puesto en el suelo y toque tierra con su pie izquierdo, tumba al contrario por una pardelera.

Para ser ejecutada esta pardelera, el atacado no retira nunca su pierna derecha de donde se indicó su colocación al ser puesto en el suelo.

Esta defensa es igual a la defensa de la contra número 8 y a la defensa número, D-1 de la sacada de aire.

D-7.—**Flexión de la pierna derecha sobre el muslo izquierdo.**—Consiste esta defensa en que cuando el atacado sea levantado, éste coloque la parte externa de su pie derecho en el muslo izquierdo del atacante o en la parte interna del mismo.

Esta defensa es efectiva, sobre todo, para la defensa de la cadera izquierda por levantada.

D-8.—**Falseamiento de levantada.**—Esta defensa consiste en que cuando el atacante vaya a levantar al atacado, éste también intenta levantar al atacante, cogiéndolo por las boca-piernas y uniendo sus rodillas a la de éste.

D-9.—**Vuelta de campana.**—Esta defensa se emplea para la sacada

de hombro por levantada, siendo de difícil ejecución por requerir muchísima habilidad en el luchador.

Consiste en lo siguiente:

Cuando el atacado haya sido levantado y la intención del atacante sea lanzarlo hacia atrás por encima de su hombro, procura al ser lanzado hacia atrás, colocar sus manos en la cintura del atacante y apoyándose en ésta dar una voltereta de campana, quedando de pie.

D-10.—**Extensión hacia atrás y hacia arriba de la pierna derecha.** - Esta defensa es para el garabato por levantada.

Consiste en que cuando el atacante levanta al atacado e intenta encangar o realizar el garabato, éste levanta hacia arriba y hacia atrás, su pierna derecha, en sentido circular, a cada intento del atacante, de quererle trabar el garabato.

D-11.—**Brazo izquierdo hacia afuera.** —Para que el atacante evite que el atacado pueda realizar la contra número 3, del cango derecho por fuera, ha de hacer lo siguiente:

Colocará su brazo izquierdo hecho un ángulo de forma que el codo sobresalga hacia afuera, sirviendo de obstáculo al contrario para que éste no pueda cruzarse hacia a la izquierda.

D-12.—**Pierna izquierda hacia atrás.**—Para evitar que el contrario realice el remate de cango derecho por fuera, el atacado debe retirar todo lo posible su pierna izquierda hacia atrás, porque de lo contrario le facilita el remate al atacante.

D-13.—**Aprisionamiento del pié derecho del atacante.**—Esta defensa consiste en lo siguiente:

Cuando el atacado vaya a ser levantado, colocará la parte externa de su pie derecho en la garganta del pie derecho del atacante, aprisionándosela hacia abajo, contra el suelo, para evitar que realice el cango derecho por fuera.

Ahora bien, cuando el atacado efectúe esta defensa debe procurar quedar bien colocado porque de lo contrario el atacante continuaría el ataque por un traspiés izquierdo posterior.

Es decir, que cuando el atacado le aprisione el pie derecho al atacante éste atacaría pasando la planta de su pie izquierdo al talón del pie izquierdo del atacado, tirándolo por traspiés izquierdo posterior.

Estas dos defensas D-12, y D-13, generalmente son para ser realizadas por luchadores altos debidos a que por su complexión física el atacante solo lograría ligeramente desprenderlo del suelo y que además

cuando el luchador es levantado, difícilmente puede recurrir a otras defensas. De aquí que para defenderse del posible cango derecho por fuera emplee con decisión la defensa D-13.

Los luchadores altos deben tener presente, en una levantada del contrario, con manos en las boca-piernas, que los ataques o remates se concentran solo en el empleo de los pies y, por lo tanto, o hay que huir de estos o imposibilitar los movimientos del contrario. Por esto, el aprisionamiento del pie derecho del contrario, en este caso, es o más indicado.

CONTRAS

C-1.—**Cadera izquierda.**—En el momento en que el atacante va a levantar al atacado, éste, con toda rapidez pasa su mano derecha a la cintura, e inmediatamente lleva la izquierda a la parte posterior de la boca-pierna izquierda del atacante y ajustándole el cuadril izquierdo, lo saca por cadera izquierda.

C-2.—**Sentadilla.**—Esta contra se ejecuta de la siguiente forma:

En el momento en que el atacante va a atraer de frente al contrario para levantarlo, éste se abalanza sobre él tirando fuertemente hacia sí de las boca-piernas del pantalón en un intento como si fuera a metérselo debajo de su cuerpo, doblándolo hacia atrás por la cintura.

Esta lucha también está descrita como lucha básica en el capítulo 24, realizándose la contra lo mismo que en aquella.

C-3.—**Cango derecho por fuera.**—En el momento en que el atacante atrae hacia sí al contrario para levantarlo, éste con toda rapidez se abalanza sobre él, al mismo tiempo que realiza el cango derecho por fuera.

Esta contra es igual a la contra número C-1, de la cadera izquierda. Véase también la ejecución del cango derecho por fuera en el capítulo 11.

C-4.—**Toque para atrás.**—Esta contra se realiza del modo siguiente:

En el momento en que el atacante atrae al contrario, éste con toda rapidez se flexiona sobre su costado derecho, bajando todo lo posible su hombro derecho y llevando la palma de su mano derecha, por fuera, a la corva de la pierna izquierda del atacante ejecutando un toque para atrás.

Véase la ejecución del toque para atrás en el capítulo 1.

C-5.—**Cruce de piernas.**—Esta contra es para la defensa D-6 y consiste en lo siguiente:

Cuando el atacado se defienda de la levantada y cadera izquierda colocando su pie derecho en el muslo derecho del atacante, éste realiza la contra, a esta defensa, haciendo el cruce de piernas, o sea, llevando o trabando con el calcañar o talón de su pie izquierdo, el pie derecho del contrario, impulsándolo luego hacia atras, al empujarlo con el hombro derecho, tirando hacia sí por las boca-piernas flexionándose al mismo tiempo por la cintura, hacia adelante, girando hacia la izquierda.

C-6.—**Virada.**—En el momento en que el atacado atrae al contrario por ambas boca-piernas para levantarlo, éste se retira hacia atrás, llevando su cabeza al centro del pecho del atacante, realizando a continuación una virada para dar en tierra con éste.

Esta virada se puede ejecutar con la mano derecha en la espalda, agarrando fuertemente la camisa o bien agarrando la boca-pierna izquierda del pantalón.

C-7.—**Sentadilla.**—Esta contra es aplicable a la defensa número D-7 y consiste en lo siguiente:

Cuando el atacado se defiende de la levantada colocando su pie en el muslo izquierdo del atacante, éste lo sostiene en esa misma posición, agarrándolo fuertemente por las boca-piernas y, desprendiéndole el pie con su pie derecho, gira hacia la izquierda, tirándole fuertemente hacia sí por las boca-piernas del pantalón con ambas manos, abalanzándose sobre él de frente.

C-8.—**Cango derecho por dentro.**—Cuando el atacante intenta levantar al contrario,éste efectúa la contra que consiste en introducir su pierna derecha por entre las piernas de aquél, realizando el cango derecho por dentro.

Para mayor efectividad en este cango, el contrista lo efectúa tocando con el talón de su pie derecho en el talón del pie izquierdo del contrario al mismo tiempo que tira hacia adentro con ambas manos por las boca-piernas del pantalón del atacante.

C-9.—**Cango chascón.**—En las mismas circunstancias que en la contra anterior, el atacado ha de hacer lo siguiente:

Introduce su pierna derecha por entre las piernas del atacante, tocando con su talón en el talón del pie izquierdo de éste al mismo tiem-

po que se lo atrae hacia sí, con dirección a la derecha, girando su tronco levemente hacia la izquierda y procurando ajustar su hombro derecho al pecho del contrario. Si el giramiento no se hace posible, bastará solamente con realizar el toque en el talón izquierdo del atacante. El luchador averigua si puede realizar esta contra tanteando con su rodilla entre los muslos del atacante, según la abertura de sus piernas por los movimientos que éste efectúa en los intentos de ataque.

A consecuencia de la defensa n.° 6, cuando el atacado haya colocado la parte externa de su pie derecho en el muslo derecho del atacante procura, cuando éste lo vaya a colocar en el suelo, deslizar su pierna derecha hacia abajo hasta lograr que la punta del pie quede colocada en la garganta del pie del atacante, logrado esto gira hacia la izquierda, tirándole hacia adentro.

Esta contra también es aplicada en la defensa D-13.

C-10.—**Enlace de pie con talón.**—Cuando el atacado se defiende de la levantada colocando su pie derecho por debajo de la rodilla derecha del atacante, éste levanta su pierna derecha de forma que el pie quede enganchado con el pie derecho del contrario, logrado esto le tira hacia abajo por las boca-piernas, girando el tronco hacia la izquierda pero siempre con su pie derecho trabado al del contrario hasta lograr tirarlo. Vease la figura 71, página 141.

Capítulo 32

LEVANTADAS POR LAS BOCA-PIERNAS Y REMOLINO DERECHO

Ejecución

EL ejecutante levanta al contrario en las formas descritas en el capítulo 31. I; procurando que éste le coloque la rodilla derecha en su estómago, iniciando a continuación el remolino, girando de izquierda a derecha.

Como ya hemos dicho, el remolino consiste en dar unas vueltas con las piernas juntas, llevando al contrario levantado en el aire. Véase capítulo 30.

Este tipo de lucha de levantada y remolino derecho se remata, por alguna de las siguientes luchas:

1.—Levantada con remolino y sentadilla
2.— » » » » sacada de hombro
3.— » » » » desvío
4.— » » » » sacada de aire
5.— » » » » pardelera derecha
6.— » » » » garabato
7.— » » » » garabato girado de cintura
8.— » » » » cadera izquierda
9.— » » » » cadera derecha

R-1.—**Levantada, remolino y sentadilla.**—Cuando el atacante haya levantado al contrario, inicia el remolino dando con él unas vueltas de izquierda a derecha y si lo cree oportuno, puede rematar la lucha por sentadilla, para lo cual ha de hacer lo siguiente:

Después de dar varias vueltas, se para de repente, al mismo tiempo que tira por las boca-piernas al atacado hacia sí, dando un pequeño salto hacia atrás, con las piernas juntas, ahuecando el estómago para causarle el vacío a la rodilla derecha del atacado y, abalanzándose sobre él de frente, se flexiona por la cintura hacia adelante.

R-2.—**Levantada, remolino y sacada de hombro.**—Habiendo levantado y ejecutado el remolino al contrario, el atacante, si su posición se lo permite hace un nuevo impulso de levantar más aún al contrario para lanzarlo por encima de su hombro derecho, hacia atrás, al mismo tiempo que flexiona la cintura hacia atrás y baja su hombro derecho.

R-3.—**Levantada, remolino y desvío.**—Para rematar esta levantada y remolino por desvío, es imprescindible tener levantado al contrario a la altura del pecho, y continuando el remolino o parándose en seco, el atacante pasa su mano derecha a la parte interna de la rodilla derecha del atacado. Seguidamente da un salto hacia atrás, girando hacia la derecha e inclinando hacia abajo su hombro derecho, al mismo tiempo que le tira de la rodilla hacia arriba y por la boca-pierna derecha del pantalón con su mano izquierda.

R-4.—**Levantada, remolino y sacada de aire.**—Levantado el atacado a la altura del pecho y ejecutado el remolino, el atacante da un pequeño salto hacia atrás con las piernas juntas, ahuecando el estómago al mismo tiempo que se inclina hacia la izquierda y hacia atrás, tirando violentamente hacia arriba por la boca-pierna derecha del atacado con su mano izquierda, soltando al mismo tiempo su brazo derecho para quitarle el punto de apoyo. El atacado cae inclinando el tronco hacia el suelo, quedándole las piernas vueltas hacia arriba.

R-5.—**Levantada, remolino y pardelera.**—Levantado el atacado a la altura del pecho y hecho el remolino, el atacante se para de repente y pasando al atacado hacia su costado derecho, levanta hacia arriba la pierna derecha obligándolo a que se apoye en la parte externa de su muslo impulsándolo de ahí al suelo, e inclinando un poco su hombro derecho hacia adelante, gira a la izquierda Vease figura 208.

Si el atacante no logra levantar al atacado hasta su pecho, de todas formas lo desplaza a su costado derecho y colocando por fuera su muslo derecho, ejecuta la pardelera.

R-6.—**Levantada, remolino y garabato.**—Iniciada la levantada y el

remolino, el atacante remata la lucha trabando un garabato de la forma siguiente:

Atrae hacia sí y sobre su cuadril derecho la pierna izquierda del contrario, tirando de ésta fuertemente con su mano derecha, y una vez logrado esto, traba el garabato, internando su pierna derecha por entre las piernas del atacado, trabándola a la parte posterior de la pierna izquierda de éste, tirando luego por ella hacia sí y abalanzándose sobre él de frente.

Esta lucha de levantada, remolino y garabato puede ser más breve aun si el atacante traba el garabato sin tener que atraer al contrario sobre su cuadril derecho.

Esta es una de las luchas o remates más frecuentes cuando se levanta y ejecuta el remolino al contrario.

R-7.—**Levantada, remolino y giramiento de cintura.**—Igual que en la lucha anterior, con la diferencia de que cuando el atacante haya trabado el garabato no se abalanza sobre el contrario de frente, sino que se flexiona un poco por la cintura hacia atrás y sobre su costado derecho, extendiendo hacia adelante su pierna derecha con dirección a la izquierda, sacando al atacado por el costado derecho hacia atrás.

El movimiento giratorio de cintura es igual a lo que se hace cuando se efectúa el cango derecho por dentro girado. Vease el capítulo 10.

R-8.—**Levantada, remolino y cadera izquierda.**—Iniciada la levantada y emprendido el remolino de derecha a izquierda, el atacante pasa al atacado a su costado izquierdo, ajustándole el cuadril a la región pelviana o bajo vientre, quedando su pierna entre las del atacado, impulsándolo desde ahí al suelo al realizar la cadera izquierda.

Al encaderar, el atacante tiene que flexionarse sobre su costado derecho con el atacado montado sobre su cuadril izquierdo, al mismo tiempo que le tira hacia arriba por la boca-pierna derecha con la mano izquierda.

Obsérvese que el remolino para la cadera izquierda tiene que emprenderse de derecha a izquierda, por ser así más factible su realización.

R-9.—**Levantada, remolino y cadera derecha.**—Habiendo levantado y ejecutado el remolino al contrario, el atacante lo pasa a su costado derecho, ajustándole el cuadril a la región pelviana o bajo vientre, encaderándolo desde ahí con la derecha e impulsándolo al

suelo, al mismo tiempo que lo impulsa con su hombro y su brazo derecho, tirándole con la mano por la boca-pierna izquierda del pantalón.

Obsérvese que esta lucha es muy parecida a la levantada, remolino y pardelera, pero no debe confundirse con ella, ya que en la levantada, remolino y pardelera el atacante tiene que pasar hacia atrás la pierna y muslo derecho del contrario, colocándole en la parte externa su muslo derecho; en la levantada, remolino y cadera derecha, el ejecutante no pasa hacia atrás la pierna derecha del atacado sino solamente la izquierda, quedándole la derecha por delante.

R-10.—**Levantada, remolino y pardelera izquierda.**—Iniciada la levantada y emprendido el remolino de derecha a izquierda, el atacante se para de pronto desplazando al atacado hacia su costado izquierdo todo lo posible, levanta después hacia arriba su pierna izquierda obligando al atacado a que se apoye en su muslo izquierdo impulsándolo de ahí al suelo, al mismo tiempo que desplaza su hombro izquierdo hacia adelante y hacia abajo girando un poco a la derecha.

La pierna izquierda del atacado, para poder rematar la lucha por pardelera, tiene que quedar por fuera del muslo izquierdo del atacante.

Capítulo 33

LUCHAS POR LEVANTADA CON AMBAS MANOS EN LAS BOCA-PIERNAS Y REMOLINO IZQUIERDO

Ejecución

SE inicia la levantada y el remolino, efectuándose éste de derecha a izquierda.

La levantada se efectúa como dejamos dicho en el capítulo 31 y efectuado el remolino de derecha a izquierda se remata con las mismas luchas que las empleadas para el remate del remolino derecho.

Con el remolino hacia la izquierda se ejecutan con más seguridad las siguientes luchas:

Sacada de aire.

Desvío.

Cadera izquierda.

Capítulo 34

LUCHAS DE LEVANTADA POR AMBAS BOCA-PIERNAS Y VUELTO A LA POSICION DE PARTIDA

UNA vez levantado el contrario y puesto de nuevo en el suelo, en posición de partida,se le pueden efectuar cualquiera de las luchas consignadas más abajo.

Debe tenerse en cuenta que estas luchas pueden ser realizadas tanto por el atacante como por el atacado. Caso de ser realizadas por el atacante, éste debe tener la precaución, al ir a poner al luchador en el suelo nuevamente en posición de partida, de dejarlo bien colocado para realizar la lucha que haya premeditado.

Si es el luchador levantado quien va a ejecutarla al ser puesto en el suelo en posición de partida, es él quien procura quedar bien colocado para poder realizar la lucha que se preste al caso:

1.—Levantada, vuelto a la posición de partida y pardelera derecha.
2.— » » » » » toque por dentro.
3.— » » » » » desvío.
4.— » » » » » toque para atrás.
5.— » » » » » traspiés derecho.
6.— » » » » » cango izq. por fuera.
7.— » » » » » cango der. por fuera.
8.— » » » » » cadera izquierda.
9.— » » » » » cadera derecha.

Estas luchas están descritas en sus correspondientes capítulos, no precisando nueva exposición. Basta saber ejecutarlas para poderlas emplear.

Si al levantar el atacante al atacado, la levantada ha resultado infructuosa, ha de volver a poner al contrario en el suelo, retirándolo al mismo tiempo hacia atrás todo lo posible para evitar que éste pueda hacer alguno de esos ataques.

Capítulo 35

LUCHAS POR REVOLEADA

Ejecución

LUCHAS por revoleadas son aquellas en que el ejecutante, antes de realizarlas, inicia un revoleo de izquierda a derecha o viceversa, tirando violentamente por el contrario hacia su costado.

Las revoleadas pueden ser rematadas por alguna de las luchas siguientes:

1.—Revoleada derecha y traspiés derecho.
2.— » » cadera derecha.
3.— » » garabato derecho.
4.— » » traspiés izquierdo.
5.— » » cadera izquierda.

La revoleada se ejecuta de la siguiente forma:

Teniendo el ejecutante su mano derecha bien en la espalda, boca-pierna izquierda o agarrando el hombro izquierdo de la camisa del contrario, emprende un giramiento circular tirando siempre de éste.

R-1.—**Revoleada derecha y traspiés derecho.**—El ejecutante, agarrando al contrario en cualquiera de las formas descritas, tira de él atrayéndolo hacia su costado derecho, al mismo tiempo que adelanta en diagonal su pierna derecha, de forma que el pie vaya a dar al pie o pierna izquierda del atacado, para producirle la caída.

R-2.—**Revoleada derecha y cadera derecha.**—El ejecutante, como en la lucha anterior, emprende el revoleo de izquierda a derecha, atrae

al atacado sobre su cuadril derecho, ajustándole éste a la región pelviana o bajo vientre impulsándolo al suelo por cadera derecha.

Para la ejecución de esta lucha se requiere una gran flexión de cintura.

R-3.—**Revoleada derecha y garabato.**—Iniciada la revoleada como en las luchas anteriores, el ejecutante atrae al atacado sobre su costado derecho y, flexionándose sobre el costado izquierdo, realiza el garabato, introduciendo su pierna derecha por entre las piernas del atacado, trabándola a la parte posterior de la pierna izquierda de éste y abalanzándose luego sobre él con todo su costado derecho.

R-4.—**Revoleada izquierda y traspiés izquierdo.**—El ejecutante, agarrando al contrario en cualquiera de las formas descritas, tira de él atrayéndolo hacia su costado izquierdo, al mismo tiempo que adelanta su pierna izquierda en diagonal, de forma que el pie vaya a dar al pie o pierna derecha del atacado, para que al tropezar con esta se produzca la caída.

R-5.—**Revoleada izquierda y cadera izquierda.**—El ejecutante, como en la lucha anterior, emprende el revoleo de derecha a izquierda atrayendo al atacado sobre su cuadril izquierdo, y, ajustándole éste a la región pelviana o bajo vientre, lo impulsa al suelo por cadera izquierda.

El movimiento más importante en este remate de cadera izquierda consiste en ajustar bien el cuadril izquierdo, flexionándose sobre el costado derecho.

R-6.—**Revoleada en posición flexionada.**—Esta lucha es una variante de las luchas por revoleada, ejecutándose de la siguiente forma:

1.—El atacante o ejecutante saca su mano derecha colocándola sobre la espalda u hombro derecho del contrario, agarrándole fuertemente la camisa.

2.—Al mismo tiempo se flexiona sobre su pierna izquierda, girando hacia la derecha en sentido circular.

3.—Hechos los movimientos anteriores, tira fuertemente del contrario hacia el suelo, agarrándolo por la camisa con su mano derecha, yéndose hacia atrás de espaldas, al mismo tiempo que desplaza su hombro hacia la derecha para no obstaculizar la caída del atacado.

Para más seguridad en la ejecución de esta lucha, el ejecutante antes de flexionarse sobre su pierna izquierda, da un paso hacia adelante con ésta, flexionándose luego sobre ella.

En la ejecución de esta lucha, cuando el ejecutante tira del contrario hacia abajo por la camisa, lo hace con un impulso como si él mismo fuera también a caer, cuando lo que ocurre es que obliga al atacado a llegar al suelo con más velocidad.

DEFENSAS

D-1.—**Salto lateral.**—Esta defensa es para la revoleada y traspiés derecho. Consiste en lo siguiente:

Cuando el atacante extiende su pierna derecha para realizar el traspiés derecho, el atacado salta por encima de la pierna del atacante.

Esta defensa se aplica también para el revoleo y traspiés izquierdo, saltando en este caso el atacado por encima de la pierna izquierda del atacante.

D-2.—**Cango derecho por fuera.**—Defensa para el revoleo y cadera izquierda, cuya realización es como sigue:

Cuando el atacante vaya a encaderar con la izquierda, el atacado realiza el cango derecho por fuera.

D-3.—**Cango izquierdo por fuera.**—Esta defensa se aplica para la revoleada y cadera derecha y consiste en lo siguiente:

Cuando el atacante vaya a encaderar con su cuadril derecho, el atacado realiza el cango izquierdo por fuera.

D-4.—**Extensión de la pierna derecha hacia atrás y hacia arriba.**—Esta defensa se emplea para el revoleo y garabato, consistiendo en lo siguiente:

Cuando el atacante va a iniciar el garabato, el atacado levanta hacia atrás y hacia arriba su pierna derecha, con el objeto de que el atacante no pueda encontrarla.

CONTRAS

C-1.—**Cadera izquierda o derecha.**—La contra de la defensa D-1 consiste en lo siguiente: Cuando el atacado salta por encima de la pierna del atacante, éste continúa la lucha realizando una cadera.

C-2.—**Chascona.** Antes de que el atacante efectúe la revoleada, el atacado pasa su mano derecha por entre las piernas del atacante, agarrándole con ésta el calcañar y atrayéndoselo hacia adentro con dirección a la derecha. Véase como se ejecuta la chascona en el capítulo 8.

Capítulo 36

LUCHAS CON EL BRAZO DERECHO POR FUERA (BRAZO PARTIDO)

CONSISTEN estas luchas en que el ejecutante sacando, previamente su brazo derecho por encima del contrario, lo coloca por fuera, aprisionando con el mismo el brazo derecho del contrario.

Las luchas que pueden ejecutarse con el brazo derecho por fuera son las siguientes:

1.—Brazo derecho por fuera y toque por dentro.
2.— » » » toque por fuera,
3.— » » » cogida de muslo y desvío.
4.— » » » cogida de muslo y sentadilla.
5.— » » » sacada de aire.
6.— » » » levantada y sacada de hombros.
7.— » » » cogida de corva.
8.— » » » toque por dentro con traspiés derecho.
9.— » » » cogida de tobillo derecho.

R-1.—**Brazo derecho por fuera y toque por dentro.**—Una vez que el ejecutante haya logrado sacar su brazo derecho por fuera, pasa la mano derecha a la parte interna de la rodilla derecha del atacado. (Fig. 214), continuando después con los movimientos característicos del toque por dentro. Véase la ejecución del toque por dentro en el capítulo 20.

R-2.—**Brazo derecho por fuera y desvío a la pierna izquierda.**—Una vez sacado el brazo derecho por fuera, el atacante lleva la palma de su mano derecha a la rodilla izquierda del contrario dando algún paso hacia adelante por el lado derecho de éste, al mismo tiempo que sé flexiona por la cintura hacia atrás e inclina el hombro derecho hacia abajo.

(Fig. 214)

(Fig. 215)

R-3.—**Cogida de muslo y desvío.**—El ejecutante saca su brazo derecho por fuera, cogiéndole el muslo derecho al contrario por la parte interna, continuando después con los movimientos característicos del desvío.

Es decir, cuando el atacante haya cogido el muslo derecho al atacado, se agacha sobre su pierna derecha sacando al contrario hacia atrás por encima de su hombro derecho. (Fig. 215).

R-4.—**Cogida de muslo y sentadilla.**—Una vez sacado el brazo derecho por fuera, el atacante le coge el muslo derecho al contrario, a la altura de la ingle, tirando de éste hacia el suelo pasándoselo por fuera de su pierna derecha, al mismo tiempo que se flexiona hacia adelante, abalanzándose sobre el contrario y haciendo presión con su hombro derecho sobre el pecho, si es posible.

R-5.—**Sacada de aire.**—Sacado el brazo derecho por fuera y co-

gido el muslo derecho al contrario, el atacante realiza la sacada de aire de la siguiente forma:

Gira hacia la izquierda en sentido circular, tirando hacia arriba con su mano derecha de la pierna derecha del contrario, al mismo tiempo que tira de la boca-pierna con la mano izquierda.

Al tirar del contrario hacia arriba, procura que las piernas de éste no tropiecen con su cuerpo, por lo que el giramiento a la izquierda tiene que ser perfecto.

También debe tener presente que al hacer el tirón, ha de juntar sus piernas para que el atacado no pueda trabarle un cango derecho por dentro.

R-6.—**Levantada y sacada de hombro.**—Sacado el brazo derecho por fuera y cogido el muslo del contrario a la altura de la ingle, el atacante lo levanta con intención de lanzarlo hacia atrás por encima

(Fig. 216)

(Fig. 216 bis)

de su hombro derecho, para lo que se flexiona un poco hacia atrás por la cintura y se inclina sobre su costado derecho, retirando el hombro hacia la derecha.

R-7.—**Cogida de corva.**—Sacado el brazo derecho por fuera, el atacante le coge la corva al contrario con su mano derecha por la parte interna, atrayéndola hacia sí por entre sus piernas o pasándosela por fuera de la pierna derecha.

Para una mayor seguridad puede abalanzarse sobre el contrario de frente, o desplazar su hombro derecho con dirección a la izquierda.

R-8.– **Brazo derecho por fuera y toque por dentro con traspiés derecho.**—Sacado el brazo derecho por fuera, el atacante le coge el muslo derecho al contrario, ejecutando un toque por dentro, al mismo tiempo que extiende su pierna derecha de forma que vaya a tocar al pie o pierna izquierda del contrario. (Figs. 216 y 216 bis).

R-9.—**Sacada de brazo y cogida de tobillo derecho.**—Una vez que el ejecutante haya sacado su brazo derecho, se flexiona y coge el tobillo derecho del contrario tirándole por él hacia arriba. (Fig. 217).

(Fig. 217)

(Fig. 218)

DEFENSA

D-1.—**Cruzar el brazo derecho.**—Esta defensa consiste en lo siguiente: Cuando el atacante intente sacar su brazo derecho por enci-

ma del contrario, éste cruza su brazo derecho colocándolo delante del pecho de éste y empujándolo hacia atrás. (Fig. 218).

CONTRAS

C-1.—**Sacada de aire.**—La contra del brazo derecho por fuera consiste en una sacada de aire que se realiza de la siguiente forma:

En el preciso momento en que el atacante va a sacar su brazo derecho por fuera para coger el muslo al contrario, éste con toda rapidez. Coge el muslo derecho del atacante a la altura de la corva, realizando una sacada de aire. Es decir, cogido el muslo al atacante, tira violentamente de éste hacia arriba al mismo tiempo que gira con toda rapidez hacia la izquierda con sus piernas juntas.

C-2.—**Cogida de muslo y desvío.**—Esta contra es más efectiva y segura que la anterior por lo que debe emplearse con más preferencia, realizándose del modo siguiente: Cuando el atacante va a sacar su brazo derecho, el atacado le coge el muslo derecho al contrario y realiza un desvío, flexionándose al mismo tiempo, todo cuanto pueda sobre su costado derecho, procurando dar con la parte lateral derecha de su cabeza en el costado derecho del contrario.

C-3.—**Cogida de muslo y levantada.**— En el momento en que el atacante va a pasar su brazo derecho por encima del contrario, éste con toda rapidez se apodera del muslo derecho de aquél y lo levanta lanzándolo hacia atrás para que caiga.

Capítulo 37

LAS LUCHAS A LO ZURDO

SIN el dominio a lo zurdo no puede haber técnica completa de la Lucha Canaria.

Colocado a lo zurdo se pueden realizar todas las luchas descritas anteriormente en posición normal o derecha; pero siendo todos los movimientos inversos.

El luchador debe aprender todas las ejecuciones a lo zurdo simplemente colocándose para ello en dicha posición y repetir los mismos movimientos que se realizan estando en posición normal.

«CUADRAMIENTO» A LO ZURDO

La posición de partida en la lucha canaria nunca admite la colocación a lo zurdo; pero una vez iniciada la lucha el que lo desee se puede cruzar de la siguiente forma:

1.—Mete el brazo izquierdo por dentro del brazo derecho del contrario, volviendo a coger con su mano izquierda la boca-pierna derecha del pantalón.

2.—Se flexiona sobre su costado, pasando su cabeza al costado izquierdo del contrario.

3.—Saca la mano derecha y la coloca por fuera del brazo izquierdo del contrario agarrando la boca-pierna izquierda del pantalón.

4.—La mano izquierda del que se ha cruzado a lo zurdo puede continuar agarrando la boca-pierna derecha o colocada en la espalda.

5.—Al hacer los movimientos del pase a lo zurdo, se flexiona sobre su costado derecho, adelantando un poco su cuadril izquierdo.

Para que las luchas puedan llevarse a cabo correctamente desde la posición de lo zurdo, los movimientos del cruzamiento deben realizarse con toda rapidez.

Dominar las luchas a lo zurdo supone una gran ventaja sobre el contrario.

Como ejemplo de las luchas a lo zurdo expondremos varias ejecuciones para que el luchador se haga una idea de como son, teniendo en contra siempre que, las luchas a lo zurdo son las mismas que a lo derecho invirtiendo los movimientos.

Capítulo 38

TOQUE POR DENTRO A LO ZURDO

Ejecución

LA mecánica del toque por dentro a lo zurdo, es la siguiente:

a) El ejecutante coloca su hombro izquierdo debajo del hombro izquierdo del contrario.

b) Coloca la parte lateral izquierda de la cabeza en el costado izquierdo del atacado, aprisionándole con la barbilla el brazo izquierdo.

c) Desplaza el hombro izquierdo hacia adelante y hacia arriba.

d) Coloca el cuerpo, un poco desviado, hacia el lado derecho y la pierna izquierda frente a la pierna izquierda del atacado.

e) Logradas estas posiciones y teniendo el atacado su pierna izquierda casi estirada o de frente, se continúa con los siguientes movimientos:

f) Desplaza aún más su hombro izquierdo.

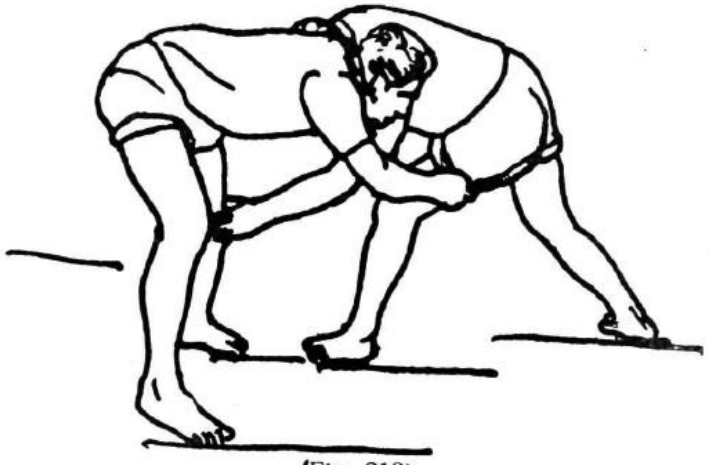
g) Lleva con toda rapidez la palma de su mano izquierda a la parte interna de la rodilla izquierda del atacado.

h) A partir de aquí, suspende el desplazamiento y con la mano izquierda en la rodilla izquierda del atacado, hace girar esta con violencia hacia arriba y afuera con el intento de levantársela.

i) Al mismo tiempo, que lleva su mano izquierda a la rodilla del atacado suspendiendo el desplazamiento del hombro, flexionándose un poco hacia la izquierda, con la cabeza colocada en el costado izquierdo del contrario, y sin desplazarla a ningún otro

sitio hace con ella un giramiento violento hacia la izquierda, empujando al atacado en esa misma dirección e impulsándolo al suelo.

j) Cuando el atacante vaya a tocar por dentro con su mano izquierda la rodilla izquierda del contrario, suspendiendo el desplaza-



(Fig. 219)

(Fig. 220)

miento del hombro, sus pies deben girar sobre sus talones hacia la izquierda, principalmente el pie izquierdo, al mismo tiempo que retira su hombro izquierdo hacia atrás sobre ese mismo lado, se desplaza al lado derecho.

k) Al retirar su hombro hacia la izquierda y hacia atrás, es cuando hace la flexión de cabeza a ese mismo lado.

l) Al dar el toque por dentro, la pierna izquierda del atacado debe ser levantada hacia atrás y arriba por la mano izquierda del atacante, ayudando este levantamiento con la derecha, que le tira hacia arriba por la boca-pierna izquierda del pantalón. (Figs. 219 y 220).

Capítulo 39

CANGO IZQUIERDO POR DENTRO GIRADO A LO ZURDO

Ejecución

CUANDO el atacante se haya cruzado a lo zurdo la ejecución del cango izquierdo por dentro girado, se realiza de la siguiente forma:

a) Trabado el cango izquierdo por dentro el atacante procura que la punta de su pie izquierdo pase por delante de la pierna derecho del atacado a la altura de la garganta del pie.

b) Una vez trabado el cango, el ejecutante no se abalanza sobre el contrario, sino que realiza un impulso de levantarlo, tirando hacia arriba por las boca-piernas.

c) Al hacer el impulso de levantarlo, el ejecutante se flexiona un poco hacia atrás por la cintura.

d) Al mismo tiempo, levanta y extiende su pierna izquierda hacia adelante y arriba con dirección a su derecha encangada con la del contrario.

e) El ejecutante, cuando haya hecho los movimientos anteriores y asegurado bien la cogida de las boca-piernas, hace con sus manos una especie de virada de derecha a izquierda levantándole hacia arriba por la izquierda y hacia atrás por la derecha,

f) Entonces, el atacado tiende a caer de espaldas describiendo en el aire un círculo con su pierna izquierda.

g) Al levantar hacia arriba su pierna izquierda, el atacante lo hace desprendiéndole del suelo el pie derecho al atacado.

h) El movimiento más importante para que esta lucha pueda rea-

lizarse consiste en levantar al atacado por ambas boca-piernas haciendo al mismo tiempo la virada, acompañando a estos movimientos el juego de la pierna izquierda descrito en el apartado e.

i) El levantamiento también puede efectuarlo el ejecutante teniendo la mano izquierda en la espalda.

j) Si el atacado tiene su mano izquierda en la espalda, el atacante se la aprisiona con su brazo derecho y su barbilla, para impedirle que la saque y se defienda.

Capítulo 40

DESVIO A LO ZURDO

Ejecución

UNA vez pasado a lo zurdo, el ejecutante para poder realizar el desvío, tiene que hacer lo siguiente:

a) Ha de colocar su hombro izquierdo debajo del contrario.

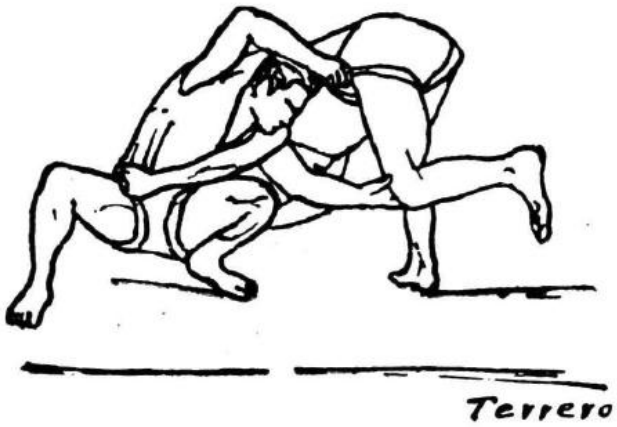
b) Desplaza el brazo izquierdo hacia arriba procurando que con este desplazamiento el atacado quede como suspendido sobre este brazo.

(Fig. 221)

c) La parte lateral izquierda de la cabeza debe estar colocada en el costado izquierdo del contrario.

d) Acto seguido y con toda rapidez, el ejecutante lleva la palma de su mano izquierda a la parte superior de la rodilla izquierda del contrario, empujándosela hacia arriba al mismo tiempo que, haciendo una flexión completa y rápida por la corva sobre su pierna izquierda, se agacha o acuclilla. (Figs. 221, 222 y 223).

e) Al llevar el ejecutante su mano derecha a la rodilla izquierda del contrario, y al mismo tiempo que se flexiona, retira hacia atrás su hombro izquierdo girando hacia la izquierda empujando siempre la rodilla, lo cual hace también con la cabeza en el costado izquierdo del atacado, y este principalmente por el vacío producido al retirar



(Fig. 222)

el atacante su hombro izquierdo hacia atrás, cae a consecuencia del desnivel ocasionado.

(Fig. 223)

f) Para asegurar el ejecutante su equilibrio, al hacer la flexión debe estirar su pierna derecha lateralmente hacia atrás con dirección a la derecha.

Al realizar el desvío el ejecutante puede colocar su brazo izquierdo en tres posiciones diferentes según el grado de flexión que haga sobre su pierna izquierda.

a) Apoyarlo sobre su muslo izquierdo.

b) Colocarlo por fuera de su pierna izquierda.

c) Colocarlo entre sus propias piernas.

Capítulo 41

PARDELERA IZQUIERDA

Ejecución

ESTA lucha, una vez cruzado a lo zurdo, consiste en una atravesada que hace el atacante pasando la parte posterior de su pierna izquierda a la parte externa posterior de la pierna izquierda del contrario.

Desde la posición a lo zurdo la realización de esta lucha es como sigue:

a) El ejecutante da un paso hacia adelante con la pierna derecha y adelantando el cuadril izquierdo pasa la pierna izquierda por fuera de la pierna izquierda del contrario, apoyando o afirmando la parte posterior de la misma en la parte externa o posterior de la pierna izquierda de aquél.

b) Al mismo tiempo que realiza los anteriores movimientos, el atacante atrae hacia sí al atacado con su brazo izquierdo ajustándolo fuertemente al pecho de éste.

c) A continuación se flexiona hacia adelante por la cintura haciendo una fuerte presión con su pierna izquierda hacia atrás con el objeto de desprenderle del suelo la pierna izquierda al atacado.

d) Finalmente, y para poder dar con el contrario en el suelo, le empuja con su hombro y su brazo izquierdo, tirándole por las boca-piernas del pantalón.

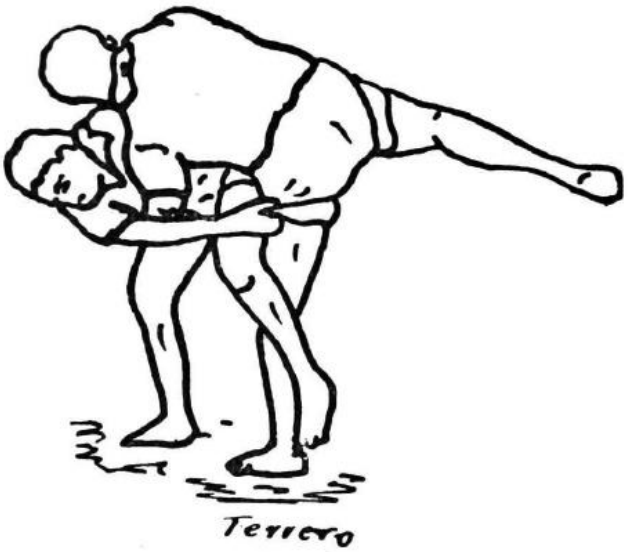
e) Al dar el paso hacia adelante con su pierna derecha el atacante procura ajustar fuertemente su brazo izquierdo al pecho del contrario para impedirle todo movimiento de defensa.

f) La mano izquierda del atacante indistintamente puede estar en la espalda o en la boca-pierna derecha del pantalón, siendo en este sitio más conveniente.

Veanse las figuras 224, 225 y 226 efectuando la pardelera a lo zurdo.

(Fig. 224)

(Fig. 225)



(Fig. 226)

Capitulo 42

CANGO CHASCON A LO ZURDO

Ejecución

EL cango chascón desde la posición a lo zurdo se ejecuta de la siguiente forma:

a) El hombro izquierdo es conveniente que esté colocado debajo del hombro izquierdo del contrario aunque puede estar en otra posición que no sea esa, y que la pierna izquierda del contrario esté de frente.

b) Si el ejecutante cree conveniente la colocación, introduce por entre las piernas del atacado su pierna izquierda trabando su calcañar o talón en la misma parte de la pierna izquierda del contrario y hecho tira fuertemente por ella hacia arriba y adentro con dirección a la izquierda.

c) En este momento el ejecutante desplaza hacia adelante su brazo y su hombro izquierdo flexionándose hacia adelante y girando de izquierda a derecha.

d) Al flexionarse hacia adelante, el ejecutante lo hace de forma como si fuera a meter debajo de su cuerpo, al contrario.

e) Generalmente para poder ejecutar el cango chascón, el ejecutante tiene que buscar la forma de introducir y colocar su costado izquierdo en posición adecuada para poder introducir su pierna izquierda. Para lograrlo se ve precisado a flexionarse de forma replegada.

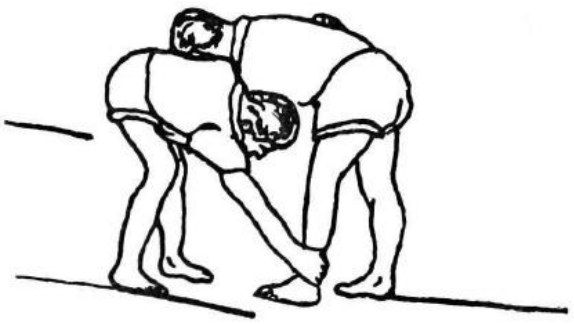
Capítulo 43

COGIDA DE TOBILLO IZQUIERDO POR FUERA CON LA MANO DERECHA

Ejecución

LA cogida de tobillo externo derecho por fuera con la mano izquierda se ejecuta de la siguiente forma:

a) En posición cruzado a lo zurdo y con el hombro izquierdo debajo del hombro izquierdo del contrario, el ejecutante extiende en sentido lateral y atrás su pierna derecha flexionándose sobre la izquierda vuelta hacia adentro e introduciendo todo lo posible su hombro hacia adelante, debajo del hombro del contrario.



(Fig. 228)

b) A continuación coge con su mano derecha la pierna o tobillo y parte del talón izquierdo del contrario, por la parte externa.

c) Y tirando por él hacia sí y hacia arriba, vuelve a la posición de partida o a la de pie pasando o cruzando la pierna izquierda del atacado por fuera de su pierna derecha o por entre sus piernas, si no puede cruzarla con dirección a la izquierda.

(Fig. 229)

Observación: A veces no es preciso, al flexionarse sobre su pierna izquierda, extender hacia atrás la derecha, sino simplemente desde la posición de partida hacer una flexión completa sobre ambas piernas o sobre la izquierda y coger el tobillo externo izquierdo, tirando de él violentamente. (Figs. 228 y 229).

TERCERA PARTE

NORMAS DE ENTRENAMIENTOS Y GIMNASIA

Capítulo 1

LA GIMNASIA Y LOS ENTRENAMIENTOS

NO podemos negar la desorientación que ha existido siempre en la generalidad de los luchadores respecto a la gimnasia y entrenamientos adecuados.

Ello ha sido motivo de que el luchador carezca de estilo y técnica depurada.

Cuando no se cuida y practica la gimnasia y demás entrenamientos, hay que valerse entonces, de la fuerza descomunal y no del estilo y maña necesarios para desarrollar las luchas con la gracia y belleza peculiares de este deporte. Todo ello, sin tener en cuenta los trastornos fisiológicos que ocasiona al organismo el no estar debidamente preparado con los ejercicios propios de la especialidad.

Por el contrario, el luchador que cuida la gimnasia, los entrenamientos y demás reglas del atletismo; la confianza en sí mismo, dominio de los reflejos y ejecución de las luchas, son infinitamente superiores al que no entrena debidamente. Esto es indiscutible por ser una ley del atletismo.

Luchadores tales como el Sopo, Angelito, Camurria, etc., fueron por encima de todo, auténticos gimnastas perseguidores de la agilidad, flexibilidad y equilibrio.

Sin duda alguna, el atletismo de la lucha canaria es de los más complicados que hoy existen en el archipiélago canario, y no debe ignorarse que cuanto más difícil y complicada es la mecánica de un deporte, mucho más cuidado se requiere por parte del que la práctica.

La forma física la obtiene el luchador mediante los adecuados entrenamientos gimnásticos, levantamientos de pesas y una buena alimentación.

El aprendizaje del método bajo la dirección de un buen preparador de lucha es lo ideal.

Los caminos que conducen a la obtención de una excelente forma física están expuestos en los esquemas de entrenamientos.

Hacer de la gimnasia y entrenamientos un sacerdocio en su vida deportiva, es lo que aconsejamos al luchador.

Erroneamente se ha creido que la gimnasia se practica solamente para desarrollar la musculatura dando proporciones llamativas a determinadas zonas del cuerpo. Eso es una idea nefasta.

La educación física solo sirve para proporcionar al organismo la coordinación, agilidad, flexibilidad y salud necesarias para que éste realice sus funciones y movimientos sin agarrotamientos ni fatigas. Por eso los ejercicios deben realizarse completos, con método y progresión.

Dentro de la Lucha Canaria no se pueden reducir esos ejercicios de tanta importancia a unas simples carreritas o a dos o tres movimientos de piernas y brazos, seguidos de un par de «agarradas», para luego decir que se entrenó y se está bien preparado.

Todo atleta, (y el luchador canario lo es por excelencia) tiene que hallarse en perfecta preparación física y técnica para poder rendir el máximo, siendo precisamente los ejercicios y entrenamientos los que predisponen el cuerpo, preparándoles y poniéndolo en condiciones de perfecto rendimiento.

Así pues el verdadero objeto de los entrenamientos es dar al deportista lo que en atletismo se llama «la forma».

Se dirige este capítulo a dar unas sencillas normas orientadoras para el entrenamiento, dentro de la Lucha Canaria.

Al primer intento no se puede pretender dar la perfección de ejecución a un ejercicio, ello puede ir contra la complexión física del atleta y ocasionarle más daño que beneficio, si de por sí no lo asimila o no está dispuesto hacerlo.

Una progresión meticulosa es lo suficiente para que el atleta llegue a la perfección necesaria.

Tanto en el ejercicio gimnástico como en el técnico, el luchador y Preparador deben procurar que la progresión sea bien medida y empleada para evitar brusquedades, violencias, desequilibrios y demás trastornos al organismo.

Una vez conseguida la perfecta comprensión y ejecución tanto de los ejercicios gimnásticos como de los técnicos, hay que encami-

nar la intensidad de los mismos hasta llegar a un punto de verdadera perfección.

Hay que ir acoplando al organismo, poco a poco; aclimatándolo al ejercicio, bien sea gimnástico o técnico de la lucha.

Unas veces, aumentando el esfuerzo, otras disminuyéndolo hasta alcanzar lo que se busca.

Para el logro de la intensidad del ejercicio gimnástico deben considerarse los puntos siguientes:

1.° La progresión dentro de un mismo ejercicio.

2.° La progresión dentro de una misma sesión.

3.° La progresión de una sesión a otra.

Expondremos en que consisten cada uno de estos tres puntos:

1.° **La Progresión dentro de un mismo ejercicio.**—Se consigue esta progresión dificultando las posiciones de partida, con lo que se obtiene un mayor equilibrio e intensidad muscular. Estas posiciones deben proporcionar al luchador las cualidades físicas y técnicas necesarias, al mismo tiempo que se orienta la función del Preparador en las cuestiones relacionadas con la gimnasia.

Antes de exponer los ejercicios gimnásticos, es necesario dar a conocer ciertas normas muy necesarias.

Lo primero es tener en cuenta las dos características más importantes, dentro de la sesión gimnástica: PROGRESION y ALTERNANCIA.

La PROGRESION.—Como su misma acepción indica, nos demuestra que dentro de la sesión de gimnasia hay que seguir las mismas leyes que en cualquier rama de la enseñanza, es decir, de lo fácil a lo difícil. Esto de la progresión es verdaderamente una ley biológica que se debe cumplir.

Tanto el luchador o Preparador que practica cualquier método de gimnasia, no deben olvidarse nunca de poner en práctica esta ley de la *Progresión* y *Alternancia,* respectivamente cuyo objeto explicaremos más adelante.

Hay que considerar la *Progresión* desde dos aspectos para que llene como es debido su función, dentro de la sesión de gimnasia:

1.° El que se refiere a la realización del ejercicio gimnástico.

2.° El que atañe a la perfección de ese mismo ejercicio.

Estos dos aspectos están intimamente relacionados con la progresión.

En cuanto al primer aspecto, (realización del ejercicio), hay que empezarlo bien o mal, y a medida que pase el tiempo, si dentro de una misma sesión de gimnasia no se ha logrado como es debido, hay que tener siempre en cuenta ir aplicando el segundo aspecto, que es el de la perfección del ejercicio.

b) Repitiendo el mismo ejercicio cuantas veces sea preciso.

c) Variando la velocidad del ejercicio y viceversa.

Esto es más importante ya que no debemos olvidar que con cuanta más rapidez accione el luchador, mucha más ventaja tiene, y la velocidad en los ejercicios gimnásticos lo dispone para que sus movimientos sean bien ejecutados.

También debe conseguirse dentro de esta primera fase que el ejercicio se prolongue, logrando así el máximo de equilibrio.

Deben combinarse también unos ejercicios con otros, y cuando se ejecuten con facilidad combinarlos entonces con otros más difíciles.

Al principio, la velocidad de los ejercicios debe ser lenta; pero, a medida que se vayan ejecutando, se les irá aplicando más velocidad.

2.º **Progresión dentro de una misma sesión.**—Se conseguirá esta progresión haciendo un esfuerzo para que el mismo número de ejercicios se ejecuten cada vez en menos tiempo; ello supondría una mayor intensidad en la realización y, por lo tanto, en la labor muscular en general.

3.º—**La progresión de una sesión a otra.**—Se logra incluyendo nuevos ejercicios que sean de una mayor intensidad o de difícil ejecución.

También se consigue esta progresión disminuyendo el tiempo de la lección de ejercicios a realizar.

Cuanto hemos dejado expuesto hasta aquí respecto a la gimnasia, debe aplicarse también en la enseñanza de las luchas.

LA ALTERNANCIA.—Se entiende por *Alternancia* la parte de la gimnasia que se encamina a conseguir que los músculos y zonas anatómicas vayan efectuando el trabajo, de forma que todas las partes entren en funciones alternadamente, procurando evitar el exceso o cúmulo de trabajo en una sola zona, para evitar así inconvenientes, como son la sofocación, congestión, esfuerzo y fatiga. Es decir, que a todo

ejercicio intenso debe seguir otro ejercicio más suave, (menos intenso) haciendo que entre en función otra zona del cuerpo.

Por eso se explica que toda sesión de gimnasia esté dividida en tres partes:

a) Ejercicios preparatorios.

b) Ejercicios fundamentales.

c) Ejercicios finales o fase calmante.

Los ejercicios preparatorios son una fase de calentamiento del organismo para evitar que empiece la sesión de gimnasia de un modo brusco y pudiera causar graves trastornos. Es decir, que todo lo que esa actuación muscular exige una preparación previa.

EJERCICIOS PREPARATORIOS

Objeto	desperezar el organismo con ejercicios suaves
Duración	12 o 15 minutos.
Trabajo	Soltura Coordinación Flexibilidad
Clases	Brazos Cabeza Piernas

Fase fundamental

La fase fundamental es la más importante y comprende todos los ejercicios que abarca la Gimnasia Educativa. En ello, el trabajo es intenso y aplicado a zonas determinadas del organismo, debiendo ser asimilado con prudencia y conocimiento. En la parte fundamental es donde se debe llegar a la intensidad absoluta y relativa, pues de aquí depende todo el fruto de la gimnasia, siendo por lo tanto necesario ejecutar todos los ejercicios de la sesión con las bases que hemos apuntado en la progresión y sus fases.

Los ejercicios fundamentales comprenden los de piernas:—extensión, equilibrios, dorsales, laterales, de locomoción y saltos -además de

los ejercicios de levantamiento de pesas y enseñanza técnica o aprendizaje mecánico de las luchas.

Presentamos un esquema de la fase fundamental:

Fase fundamental

- Objeto: Trabajo intenso y general con aplicación a determinadas zonas del cuerpo y aquellas más propias de la Lucha Canaria.
- Duración: 35 o 45 minutos
- Trab.:
  - Estiramiento
  - Flexibilidad
  - Fuerza
  - Velocidad
- Educativos generales y de la especialidad:
  - Brazos
  - Piernas
  - Dorsales
  - Abdominales
  - Laterales
  - Equilibrios
  - Suspensión
  - Serpenteos
  - Locomoción
  - Carreras.

Estos ejercicios deben alternarse con los ejercicios de relajamiento o soltura del tronco, brazos, músculos de las piernas y alternarlos a su vez, con los ejercicios preparatorios.

Estos ejercicios deben realizarse primero solos y después combinándolos unos con otros.

Fase calmante

Esta fase tiene por fin llevar otra vez al organismo a la normalidad. Haciendo lo mismo que en los ejercicios preparatorios, pero con mayor alternancia, de menos a menos, hasta dar por terminada la sesión de gimnasia o entrenamiento de ese día.

Esquema de los ejercicios calmantes

Objeto: Normalizar el organismo.

Duración: Cinco minutos.

- Clases.
  - Relajamiento
    - Brazos
    - Piernas
    - Tronco

    Combinados
  - Respiratorios con marcha lento y parado.

Exposición de un cuadro guía de una sesión de entrenamiento general.

- Fase Preparatoria (Duración 12') — Desentumecimiento muscular y general
- Fase Fundamental (30 minutos de duración.)
  - Preparación física (Entrenamiento de luchas)
  - Preparación Técnica
    - Preparatoria — Corrección del estilo del luchador y demostración por parte del Preparador de la ejecución de las luchas.
- Fase final — Fase calmante realizando los ejercicios propios

Cuadro guía de una sesión completa de entrenamiento general

- Fase preparatoria
  - Objeto — Desentumecimiento general — Comprende los ejercicios preparatorios
  - Duración — 12 minutos
  - Trabajo — Soltura; Coordinación; Flexibilidad
  - Clase — Brazos; Cabeza; Piernas

(Continúa en la página siguiente).

Fase fundamental

- **Objeto** { Trabajo intenso y general con aplicación a determinadas zonas del cuerpo y aquellas más propias de la lucha canaria.
- **Duración** { 45 minutos
- **Trabajo**
  - Estiramiento
  - Flexibilidad
  - Fuerza
  - Velocidad
- **Educativos Generales**
  - Brazos
  - Piernas
  - Dorsales
  - Abdominales
  - Laterales
  - Equilibrios
  - Suspensión
  - Serpenteos
  - Locomoción

  Estos ejercicios deben realizarse primeros solos, después combinados unos con otros.

  Dentro de estos ejercicios entran las pesas.
- **Educativos de la técnica luchistica** { Dentro de la fase educativa de la especialidad se encuentra la enseñanza preparatoria y Técnica del aprendizaje de la Lucha Canaria, la que verdaderamente concierne al Preparador.

Fase calmante

- **Objeto** { Normalizar el organismo
- **Duración** { 5 minutos

  Comprende todos los ejercicios preparatorios en forma calmante.
- **Relajamiento**
  - Brazos
  - Piernas
  - Tronco
- **Respiratorios** { con marcha lenta y parado.

Toda sesión de gimnasia y entrenamiento técnico puede concretarse durante los días de la semana, a lo siguiente:

Lunes.—Todos los ejercicios de gimnasia, (sin levantamiento de pesas) corrección técnica y de estilo de algunas luchas que no se dominen bien, o de las luchas correlativas por orden en el Tratado.

Martes.—Levantamiento de pesas y carreras.

Miércoles.—Todos los ejercicios de gimnasia (sin levantamiento de pesas) y aprendizaje de la mecánica de las luchas según correlación en el Tratado.

Jueves.—Levantamiento de pesas y carreras de fondo.

Viernes.—Aprendizaje de las luchas, su corrección técnica y de estilo, según el orden correlativo, que tienen en el Tratado.

Sábado.—Levantamiento de pesas.

Este plan de Entrenamiento y aprendizaje de las luchas es el que debe ponerse en práctica cuando se carece de Preparador ya que si es este quien prepare, debe seguir las mismas normas.

Siguiendo sin variación el plan de entrenamiento indicado, el luchador obtendrá las máximas ventajas en el proceso del ejercicio y aprendizaje de las luchas. El plan está concebido con el objeto de que el atleta siga una trayectoria progresiva y beneficiosa en todos los sentidos.

Cuando se habla de corrección de la técnica debe entenderse que se trata de aprender a ejecutar la mecánica de las luchas con sus variantes, defensas, contras, amagos y remates; la coordinación técnica y aunación de cada lucha y cada uno de los movimientos y velocidad en la ejecución.

Con estas normas dejamos bien aclarado los procedimientos a seguir por el atleta y el Instructor de Gimnasia.

Capítulo 2

Ejercicios Preparatorios

1.° Posición de partida (p. p.): De pie, manos a la cintura y cabeza hacia atrás, sacando el pecho ligeramente. (Figs. 1 y 2).

2.° Movimiento (mov.): torsión de cabeza a la derecha hasta el máximo. Luego hacia la izquierda. Ejecutar este ejercicio 15 veces. (Fig. 3).

3.° Vuelto a la p. p.
mov: flexión de la cabeza adelante y atrás, hasta el máximo. ejec. 20 v.

4.° Vuelto a la p. p. (Fig 1).
mov: flexión lateral derecha de cabeza. Ejec. 20 v.

5.° Vuelto a la p. p.
mov: flexión lateral izquierda de cabeza Ejec. 20 v.

6.° Vuelto a la p. p.
mov: girar en redondo la cabeza, combinando las flexiones y torsiones. Ejec. 20 v.

Alternancia 15 segundos.

7.° Posición de firme (Fig. 4).
Mov: elevación de brazos hasta ponerlos horizontales, al mismo tiempo, se inspira profundamente. (Fig. 5).

8.° Continúa la elevación de brazos hasta colocarlos verticales. (Fig. 6).

9.° Se inicia el descenso pasándolos a horizontales y de ahí a la posición de firmes nuevamente.

10.—Con brazos verticales después de inspirar fuertemente, flexionar el tronco hacia adelante por la cintura y de ahí hasta tocar el suelo con las puntas de los dedos. (Fig. 7).

11.—Con brazos en la cintura verticales y piernas un poco separadas se hará la flexión lateral del tronco hacia la derecha hasta el máximo. (Figs. 9 y 10).

12.—Vuelto a la posición vertical del cuerpo, se hará la flexión lateral del tronco hacia la izquierda.

13.—Con brazos verticales, se hará girar el tronco sobre la cintura en sentido lateral, adelante y atrás.

Primero de derecha a izquierda y, luego, de izquierda a derecha.

14.—Repetir el ejercicio respiratorio número 7, 8, 9.

15.—P. P. piernas un poco separadas, colocar los brazos en cruz y flexionar el tronco hacia adelante.

Hecho esto, dejar caer los brazos con velocidad de forma que se crucen por debajo.

Hacer este ejercicio 15 veces.

16.—Con manos en las caderas (Fig. 2) elevar una rodilla flexionada por la corva (Fig. 11) y luego extenderla al frente. (Fig. 12).

Hacer este ejercicio alternando las piernas

Alternancia de 15 segundos.

Ejercicios fundamentales

17.—Brazos horizontales, extender al frente la pierna derecha sin que se flexione por la rodilla flexionando luego la pierna izquierda, hasta tocar la pantorrilla. Ejecutar este ejercicio 15 veces.

18.—El mismo ejercicio anterior con los brazos extendidos hacia adelante. Ejecutarlo 15 veces.

19.—Repetir el ejercicio 17 pero extendiendo la pierna izquierda al frente, flexionándose sobre la pierna derecha. Ejec. 15 veces.

20.—Igual que en el ejercicio 19 extendiendo los brazos y la pierna izquierda, al frente flexionándose sobre la pierna derecha.

21.—Volver a efectuar los cuatro ejercicios anteriores, colocando los pies de puntillas.

22.—Doblar hacia atrás la pierna derecha y que un compañero le sostenga el pie. Flexionar luego la pierna izquierda por la corva todo cuanto se pueda. (Figs. 13 y 14). Ejecutarlo 20 v.

El tronco debe permanecer completamente vertical.

23.—El mismo ejercicio que el anterior, pero con la pierna contraria.

24.—Apoyando el talón al frente, formando ángulo recto, y con

manos en la cintura, flexionar el tronco hacia adelante al máximo, sin doblar la pierna, que permanece en el suelo (Fig. 14). Ejecución 15 veces:

El apoyo del talón al frente puede hacerlo un compañero.

25.—El mismo ejercicio que el anterior, pero con la pierna contraria.

26.—Sentado en el suelo, con la pierna extendida hacia adelante y la otra flexionada hacia atrás.

Flexionar el tronco hacia adelante y tocando el suelo o tocando la punta del pie, que permanece extendido hacia adelante.

27.—El mismo ejercicio con la pierna contraria.

28.—Levantar la pierna derecha hacia atrás y que un compañero la sostenga: luego, flexionar el tronco hacia adelante, torcerlo hacia la izquierda y tocar el suelo con la mano derecha.

Girar el tronco hacia la derecha y tocar el suelo con la mano izquierda. Ejec. 27 v.

29.—El mismo ejercicio que el anterior, pero apoyando la pierna en el suelo, extendiendo la izquierda hacia atrás Ejec. 20 v.

30.—Colocar los brazos en cruz haciendo una torsión de cintura, primero a la derecha y luego a la izquierda. (Figs. 15 y 16).

31.—Con los brazos en cruz, torcer la cintura hacia la izquierda; luego, flexionar el tronco hacia adelante y tocar el suelo con la mano derecha.

32.—Volver a la posición vertical; girar la cintura hacia la derecha flexionando el troco hacia adelante hasta tocar el pie derecho con la mano izquierda.

33.—Brazos al frente, elevar la pierna derecha sin doblarla por la rodilla, hasta formar un ángulo recto, luego, flexionarse sobre la pierna izquierda por la corva, hasta llegar a tocar la pantorrilla levantándose luego sin doblar la pierna derecha por la rodilla.

Ejecutar este ejercicio 15 veces.

34.—Como el ejercicio anterior, pero con la pierna contraria, es decir, estirando la izquierda, y flexionándose sobre la derecha.

35.—Brazos en cruz, extender lateralmente la pierna derecha hasta formar un ángulo recto con la izquierda flexionándose sobre éste. (Fig. 17).

Levantarse sin flexionar la pierna derecha por la rodilla. Volver a realizar la flexión. Ejecutarlo 15 v.

36.—El mismo ejercicio que el anterior, pero con la pierna contraria.

37.—Flexionarse sobre las piernas, colocando las manos en el suelo; luego, hacer una extensión hacia atrás del cuerpo, quedando en posición horizontal. (Fig. 19 y 20).

38.—Partiendo desde la posición anterior, flexionar los brazos por los codos bajando el pecho hasta el suelo. (Fig. 21).

39.—Volver a extender los brazos y de ahí, a la posición de partida, de sentado sobre las pantorrillas.

40.—Piernas flexionadas sobre las pantorrillas y de ahí, la extensión del cuerpo hacia atrás. Lograda esta posición, elevar la pierna derecha todo lo que se pueda.

41.—El mismo ejercicio que el anterior, con la pierna izquierda.

42.—Tendido en el suelo, elevar el tronco con brazos al frente y piernas, procurando tocar las puntas de los pies con las manos. Procurar no doblar las rodillas. Ejecutarlo 15 veces.

43.—Tendido en el suelo con los brazos a lo largo del cuerpo, elevar las piernas y separarlas al máximo.

44.—Partiendo de la posición anterior, elevar las piernas hasta tocar el suelo pasándolas por encima de la cabeza. (Fig. 22 y 23). Luego volver a la posición de tendido horizontal. Ejecutar este ejer. 15 v.

45. —Sentado en el suelo con las piernas juntas, flexionar el tronco hacia adelante, hasta tocar los pies con las manos (Fig. 24).

46.—Sentado en el suelo abrir las piernas al máximo y sin flexionar mucho el tronco y con los brazos en cruz, hacer una torsión de cintura hasta tocar con la mano derecha el pie izquierdo, y con la izquierda el derecho. (Figs. 25 y 26).

47.— Posición de firmes, luego, elevar una pierna al frente y torsión lateral del tronco hacia izquierda y derecha, hacia adelante y hacia atrás. (Figs. 27 y 28).

48.—El mismo ejercicio que el anterior, pero elevando la pierna contraria.

49.—Posición de firmes, pies cerrados, manos verticales:

Flexionar el tronco hacia adelante, estirar una pierna hacia atrás e ir flexionando el cuerpo sobre la otra pierna (Fig. 29) pág. 278 (83).

50.—El mismo ejercicio que el anterior, pero con la pierna contraria.

51.—Firmes con brazos en cruz: elevación lateral de una pierna flexionando luego el cuerpo sobre la otra pierna.

Alternancia.— 15 (segundos).

52.—Firmes, elevar los brazos y un compañero cogiéndoselo por detrás, se los atrae hacia abajo, hasta el máximo.

Antes de hacer el arqueo hacia atrás, se inspira fuertemente.

Realizar este ejercicio 15 veces.

53.—Firmes con manos en la cintura, arquear el tronco hacia atrás hasta el máximo, sin flexionar las piernas por la rodilla. (Fig. 30).

Realizar este ejercicio 15 veces.

54.—Con las piernas un poco flexionadas y separadas, brazos hacia arriba y arqueamiento hacia atrás.

Un compañero por detrás le coloca su puño derecho en la cintura, formándole apoyo cogiendo con la otra mano las del ejecutante atrayéndoselas hacia abajo todo lo que pueda, conseguir que este toque el suelo con sus manos.

55. - Sentado, con las piernas extendidas y un poco abiertas, manos detrás de la cabeza flexionando luego el tronco hacia adelante por la cintura, hasta tocar el suelo con la frente.

Realizar este ejercicio 20 veces.

ARGOLLAS

55.—Suspensión vertical en las argollas, colocando las piernas horizontales, de forma que queden los muslos en perfecto ángulo recto.

57.—Desde la posición anterior, seguir con las piernas hacia arriba hasta tocar con las puntas de los pies la parte alta de las argollas. Realizar este ejercicio 20 v.

58.—Vuelto a la posición 56.—abrir las piernas lateralmente todo cuanto se pueda.

59.—Agarrando la argollas, dar varias volteretas hacia atrás pasando las piernas por encima de la cabeza.

60.—Agarrar la argolla con una mano, y extender una pierna en sentido lateral, haciendo lo mismo con la mano libre.

61.—El mismo ejercicio que el anterior, con la mano y la pierna contraria.

LEVANTAMIENTO DE PESAS

Sin duda de ninguna clase, son los ejercicios de levantamiento de pesas los más indicados para el deporte de la lucha.

El luchador requiere como una de esas bases, la de disponer de fuerzas musculares para hallarse capaz de mover, desplazar y sostener el cuerpo del contrario con cierta facilidad en posiciones a veces difíciles, y son precisamente los ejercicios de levantamiento de pesas los que conceden esas cualidades al luchador.

Expondremos aquí los ejercicios más importantes de levantamiento de pesas para que el luchador no deje nunca de realizarlos en sus entrenamientos:

1.—**Press en banca.**—El ejecutante se extiende en una banca de unos 30 centímetros de alto, colocando los pies en el suelo por un extremo. Un compañero, al principio, le coloca la barra sobre el pecho y agarrándola con el pulgar hacia afuera, de forma que sus brazos queden paralelos a la anchura de los hombros, la levanta hacia arriba, extendiendo sus brazos completamente sin que mueva su espalda ni la desprenda de la banca. Vuelve a bajarla hasta el pecho y sin dejarla descansar en él vuelve a subirla.(Fig. 31 y 32).

Repetir este ejercicio 20 veces.

2.—En la misma banca de ejercicios, el ejecutante deja colgando por un extremo su cabeza, coloca la barra por ese lado de la banca y cogiéndole con sus manos desde el suelo, la coloca sobre su pecho, elevándole luego como en el ejercicio anterior. (Figs. 33, 34, 35 y 36).

3.—Tendido en la misma banca, coge en cada una de sus manos una mancuerna y con los brazos en cruz hace movimientos de brazos en sentido horizontal vertical y frontal. (Fig. 37 y 38).

4.—En posición de firmes flexionarse por la cintura hacia adelante y cogiendo la barra con ambas manos quedando el pulgar vuelto hacia adentro. Subir la barra hasta la altura del estómago pasándola de ahí a la altura de los hombros y finalmente elevándola al máximo colocando los brazos completamente verticales. (Fig. 39, 40, 41, 42 y 43).

Repetir este ejercicio 20 veces.

5.—Levantada la barra como en el ejercicio anterior y ya colocada a la altura de los hombros,el luchador realiza sentadillas, es decir, se

flexiona por las corvas sobre sus piernas, haciendo un simulacro de sentarse, volviendo de ahí a la posición de firme.

Repetir este ejercicio 15 veces.

6.—Levantada la barra como en el ejercicio número 4, y teniendo la barra en lo alto con los brazos completamente extendidos o verticales, el ejecutante baja la barra, pasándola por detrás de su cabeza y colocándosela sobre los hombros. (Figs. 45, 46 y 47).

Vuelve a elevar la barra, colocándola sobre sus hombros. Realizar este ejercicio 15 veces.

7.—Con la barra sobre sus hombros el ejecutante extiende un poco hacia adelante su pierna izquierda, flexionándose sobre su pierna derecha, por la corva. Realizar este ejercicio 15 veces.

8.—El mismo ejercicio que el anterior pero flexionándose sobre su pierna izquierda y extendiendo hacia adelante la derecha.

Realizar este ejercicio 15 veces.

9.—Flexionarse hacia adelante por la cintura como en la posición de partida en la lucha, sosteniendo en cada mano una mancuerna (Fig. 48) y sin variar de posición hacer los siguientes movimientos:

a) Extender los brazos hacia adelante.

b) No mover o no desplazar el brazo izquierdo, haciendo con el derecho un giramiento o movimiento hacia abajo, arriba, atrás y adelante volviendo después a quedar el brazo derecho en la misma posición que el izquierdo.

c) No desplazar ahora el brazo derecho, repitiendo el ejercicio anterior con el izquierdo.

d) Con el tronco como en la posición de partida de la lucha, coger las mancuernas del suelo, una en cada mano y colocando los brazos en cruz (Fig. 48 y 49)hacia adelante y luego hacia atrás flexionar los brazos uniendo los codos.

10.—Coger la barra con las palmas de las manos vuelta hacia afuera, llevándola a la altura de los hombros; volviéndola desde ahí al suelo. (Figs. 50 y 51).

11.—Coger la barra con las palmas de las manos vueltas hacia afuera, llevarla a la altura de los hombros flexionándose luego sobre las piernas por las corvas.

12.—Realizar el ejercicio gimnástico número 17 con una mancuerna en cada mano.

13.—Realizar el ejercicio gimnástico número 20 con las mancuernas en ambas manos.

14.—Realizar el ejercicio gimnástico número 35 con las mancuernas en ambas manos.

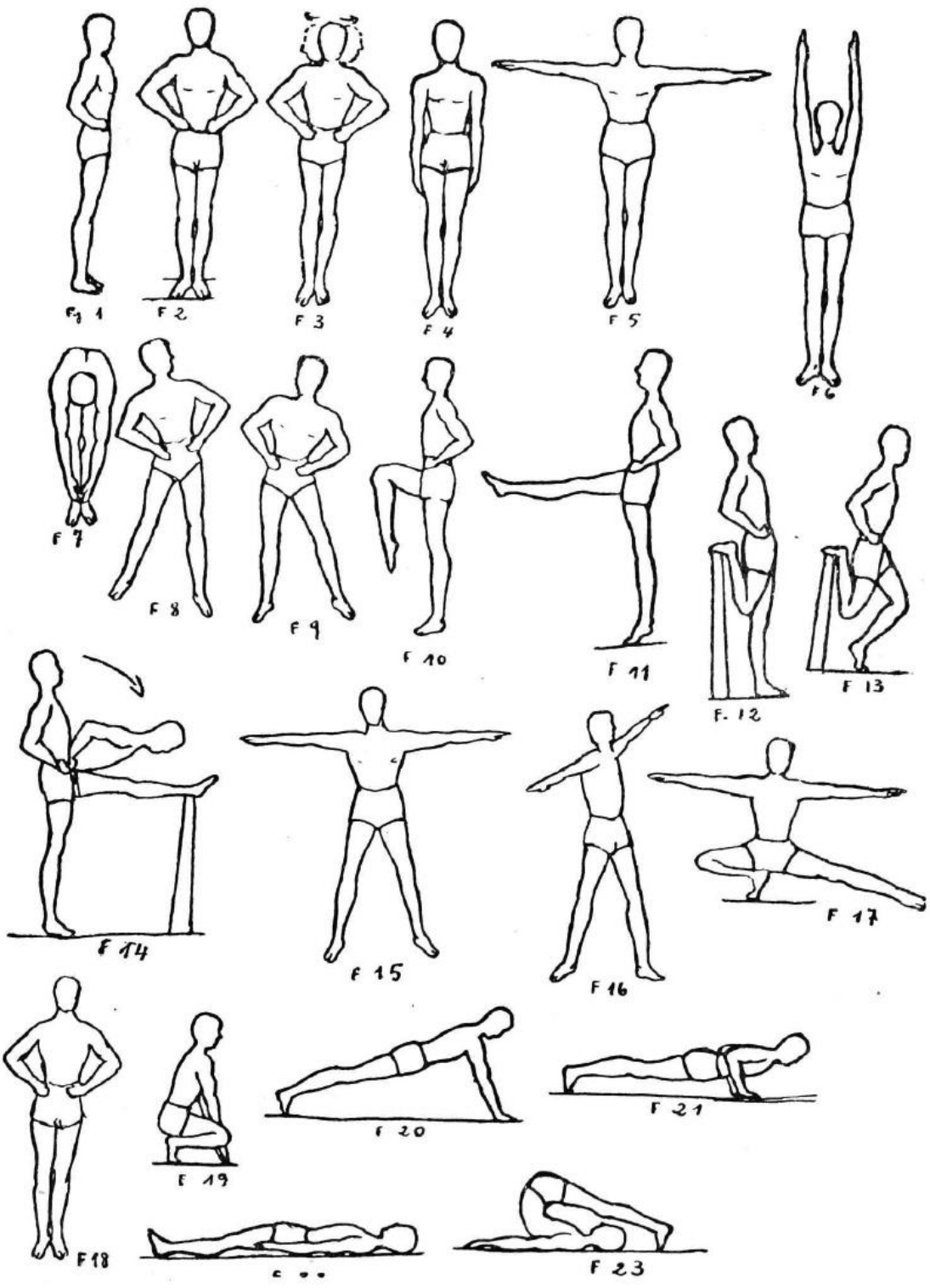
15.—Realizar el ejercicio gimnástico número 54 con las mancuernas en ambas manos.

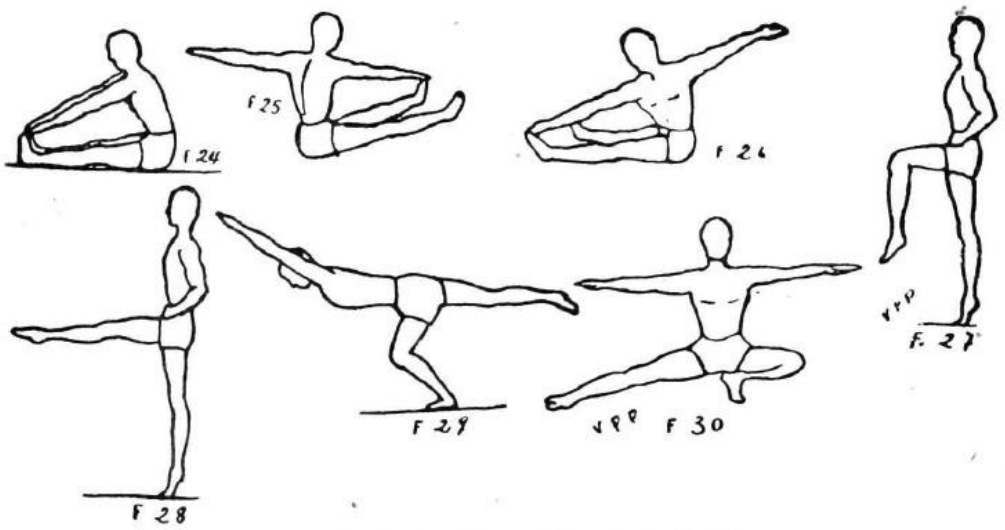
16.—Realizar los ejercicios gimnásticos números 49, 50, 51 con las mancuernas en ambas manos.

17.—Flexionado hacia adelante, como en la posición de partida de la lucha y con una mano apoyada en una banca, coger con la otra la mancuerna, levantarla hacia tocar con ella el pecho, volverla al suelo y levantarla. (Fig. 54 y 55). Repetir este ejercicio 20 veces. Al levantar la mancuerna hacer movimientos hacia arriba y abajo con el hombro.

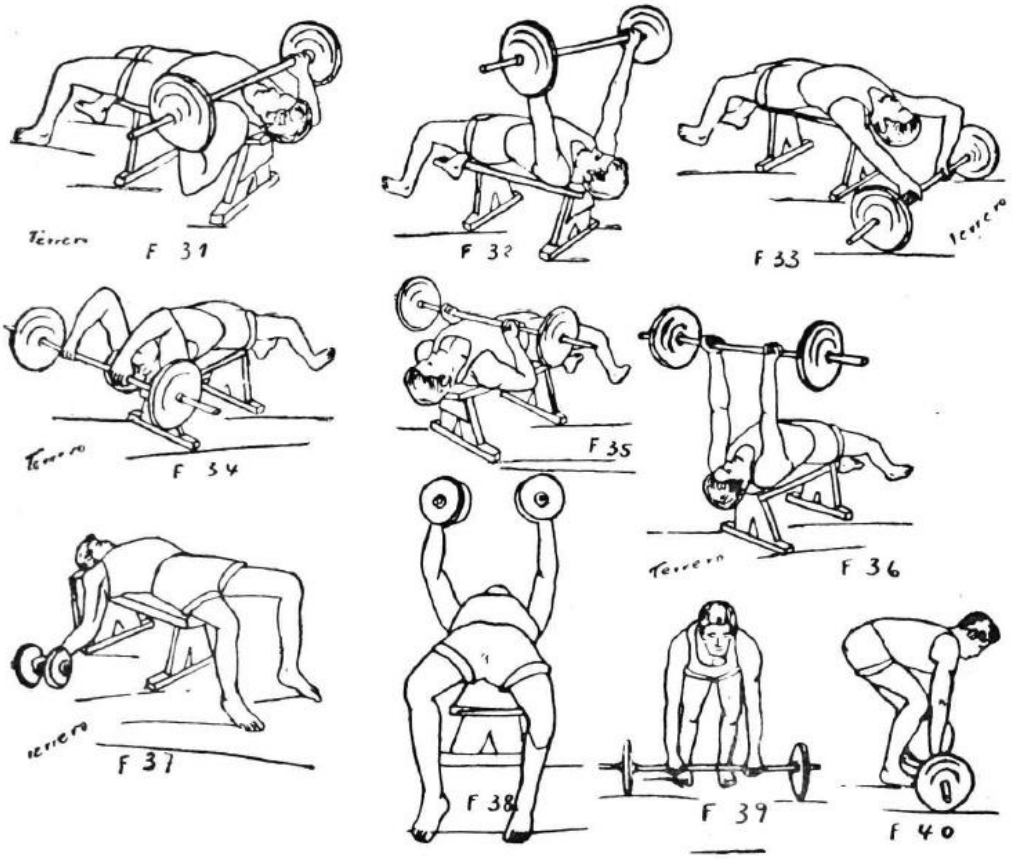
18.—Flexionado hacia adelante coger la barra, levantarla hasta tocar con ella el estómago y de aquí otra vez al suelo. Repetir este ejercicio 15 o 20 veces sin flexionar las piernas por las corvas ni enderezar el tronco.

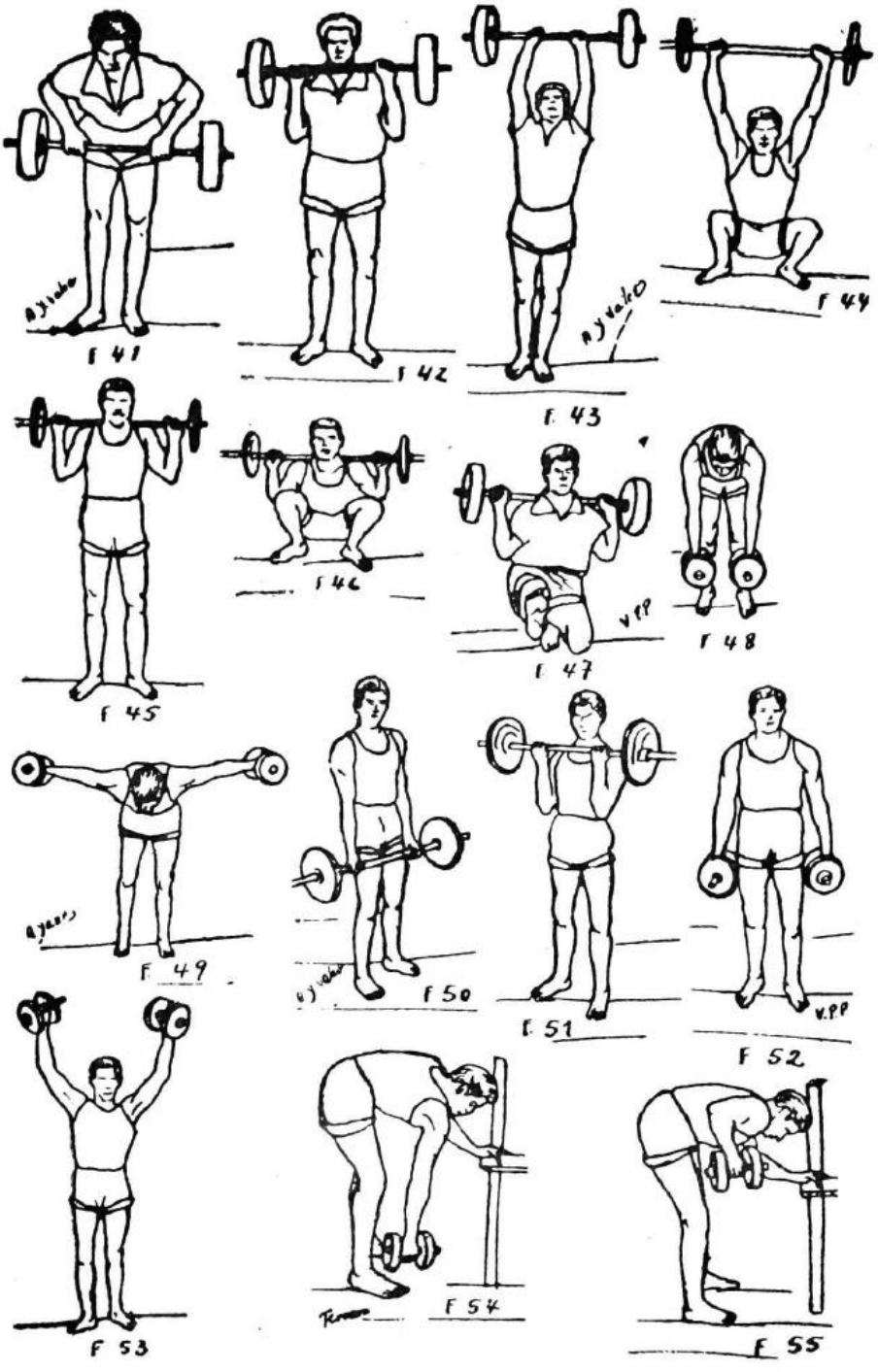
19.—Coger la barra con el pulgar hacia afuera y, sin mover ni desplazar los codos, subir la barra hasta los hombros. Volverla a bajar y subir repitiendo este ejercicio 20 veces.


F 1
F 2
F 3
F 4
F 5
F 6
F 7
F 8
F 9
F 10
F 11
F. 12
F 13
F 14
F 15
F 16
F 17
F 18
F 19
F 20
F 21
F 23



LEVANTAMIENTO DE PESAS




F 41
F 42
F 43
F 44
F 45
F 46
F 47
F 48
F 49
F 50
F 51
F 52
F 53
F 54
F 55

INDICE

Páginas

Esbozo Histórico 9
Prefacio 13
Agradecimiento 15

PRIMERA PARTE

Cap. 1.—Orientaciones Técnicas sobre la Lucha Canaria. . 19
I.—El Preparador 19
II.—La Coordinación Técnica 28
III.—La Excitación latente 31
IV.—Causas que imposibilitan la realización de la lucha. 33
V.—La acción y los movimientos 34
VI.—División de los capítulos 39
Ejecución 40
Variantes de Ejecución 40
Remates 40
Amagos 40
Defensas 43
Contras 44
Recontras 46
Observación general núm. 1. 47
VII.—«Campo de Caída» 47
VIII.—El Estilo 48
IX.—Relaciones de la Lucha con la Física 49
Cap. 2.—Reglas y definiciones que conviene conocer. . . 53
Definición de la Lucha Canaria 56
Del «terrero» 57
De la «agarrada» 58
De los desafíos 60

El traje de la Lucha Canaria 60
Del capitán de equipo 61
De los luchadores 61
Sala y Club. 62
De los cinturones 63
Graduación técnica. 64
Como se otorga la graduación 64
Orden sucesivo de las Luchas principales en el libro.—
así coma para los cinturones 68
Cap. 3.—Como hay que cuadrarse 71
El hombro derecho de cada luchador 73
De la posición de las piernas 73
De la posición del tronco y cabeza 74
De la posición de manos 74

SEGUNDA PARTE

Cap. 1.—Toque para atrás 79
Ejecución 79
Variante. 80
V- 1.—Con la barbilla sobre el hombro derecho. . . 80
Remates 81
R-1.—Cango derecho bajo por fuera 81
R-2.—Cango izquierdo por dentro 81
R-3.—Apoyando la rodilla derecha en la corva . . . 82
Amagos 82
A-1.—Amago de levantamiento de hombro derecho . 82
A-2.—Amago de toque por dentro 83
A-3.—Amago de cadera derecha. 83
A-4.—Amago de movimientos giratorios a la izquierda . 84
Defensas 84
D-1.—Burra o pardelera derecha virada 84
D-2.—Torsión a la izquierda 84
D-3.—Torsión del brazo izquierdo hacia adentro . . 85
Contras 85
C-1.—Burra o pardelera derecha 85
C-2.—Cadera izquierda 86
C-3.—Atravesada 87
C-4.—Chascona baja 87

C-5.—Traspiés izquierdo 87
C-6.—Cogida de corva 88
C-7.—Sacada de aire 88
C-8.—Revoleada a la izquierda 88
Cap. 2.—Atravesada. 91
Ejecución 91
Variantes 92
V-1.—Adelantando la pierna izquierda 92
V-2.—Por desplazamiento completo hacia el lado derecho del contrario 93
Remate 94
R-1.—Pardelera izquierda 94
Amago 94
A-1.—Amago de toque para atrás 94
Defensas 95
D-1.—Mano derecha sobre el hombro 95
D-2. -Paso al frente con la izquierda 95
D-3.—Esquivar la pierna derecha 96
Contras 96
C-1.—Sacada de aire 96
C-2.—Cadera izquierda 97
Cap. 3.—Cadera izquierda 99
Ejecución 99
Variantes 102
V-1.—Cadera izquierda pasando la mano derecha al hombro derecho 102
V-2.—Cadera izquierda con cogida de muslo . . . 102
V-3.—Cadera izquierda en posición de pie 103
V-4.—Cambio de caderas 104
V-5.—Cadera izquierda en posición cruzada. . . . 105
Remates. 105
R-1.—Cogida de rodilla 106
R-2.—Traspiés derecho 106
R-3.—Pardelera izquierda virada. 106
R-4.—Cogida del brazo izquierdo 107
R-5. -Cango posterior con la pierna izquierda . . . 107
Amagos 108
A-1.—Amago de flexión de cadera derecha 108

A-2.—Amago de flexión de pardelera derecha . . . 108
A-3.—Amago de cadera derecha con aprisionamiento del brazo derecho 109
A-4.—Amago de cango derecho por dentro 110
Defensas 110
D-1.—Impedir la torsión de ataque 110
D-2.—Abertura de piernas 110
D-3.—Colocación de frente 111
D-4.—Brazo izquierdo hacia afuera 111
D-5.—Flexión de la pierna derecha sobre el muslo izquierdo 112
D-6.—Intento de toque para atrás 112
Contras 113
C-1.— Cango derecho por fuera 113
C-2.—Balanza con la rodilla derecha. 113
C-3.—Pardelera virada 114
C-4.—Toque para atrás 114
C-5.—Cango derecho por dentro 114
C-6.—Sacada de aire por el muslo 115
C-7.—Sacada de aire por la boca-pierna. 116
C-8.—Toque para atrás con ambas manos a las corvas . 116
C-9.—Doblamiento hacia atrás 116
C-10.—Toque para atrás como contra del traspiés derecho en el remate de la cadera izquierda 117
C-11.—Falseamiento como contra de remate n. R-1 . . 117
C-12.—Cogida de muslo derecho por debajo como contra del amago núm. A-3 118
C-13.—Contra del Remate núm. R-3: Cogida de pierna izquierda 118
C-14.—Contra de la defensa núm. 3: Cogida de muslo izquierdo 119
C-15. —Media vuelta a la izquierda 119
Recontras 119
RC-1.—Recontra de la contra núm. 1: Cadera izquierda 119
RC-2.—Recontra de la contra núm. 3: Cogida de pierna derecha 120

Cap. 4.—Cadera derecha. 121
Ejecución 121
Variantes de ejecución 122
V-1.—Cadera derecha levantando el hombro . . . 122
V-2.—Cadera derecha pasando la mano izquierda al hombro izquierdo 122
V-3.—Cadera derecha con cogida de muslo izquierdo . 123
V-4.—Repetición de cadera 123
V-5.—Juego de cadera 124
Remates 124
R-1.—Cogida de rodilla derecha. 124
R-2.—Traspiés izquierdo 124
R-3.—Pardelera derecha virada 125
R-4.—Cango posterior por fuera con la pierna derecha. 125
Amagos 126
A-1.—Amago de flexión de cadera izquierda. . . . 126
A-2.—Amago de cango derecho por dentro 126
Defensas 126
D-1.—Flexión de cintura atrás 126
D-2.—Cogida de muslo derecho. 126
Contras 126
C-1.—Cango izquierdo por fuera 126
C-2.—Sacada de aire por cogida de muslo 127
C-3.—Balanza con la rodilla izquierda 127
C-4.—Pardelera izquierda virada. 127
C-5.—Toque para atrás con la derecha 127
C-6.—Cogida de rodilla izquierda 128
C-7.—Cogida de pierna derecha. 128
C-8,—Cogida de corva derecha 128
C-9.—Contra cadera. 128
C-10.—Doblamiento hacia atrás. 129
Recontras 129
RC-1.—Recontra del cango izquierdo por fuera: Cogida de muslo y cadera derecha 129
RC-2.—Cadera izquierda 129
RC-3.—Balanza con la rodilla izquierda 130
RC-4.—Cogida de pierna izquierda 130

Cap. 5.—Pardelera derecha 131
Ejecución 131
Variantes de ejecución 132
V-1.—Inclinación a la izquierda con la barbilla sobre el hombro 132
V-2.—Pardelera con cogida de cuello o mano al hombro 133
V-3.—Pardelera pasando la mano derecha a la espalda . 133
V-4.—Por desplazamiento a la derecha 134
V-5.—Pardelera con cogida de brazo 134
Amagos. 136
A-1.—Amago de cadera izquierda 136
A-2.—Amago de toque por dentro 136
A-3.—Amago de traspiés derecho 136
A-4.—Palmada con la mano izquierda en la rodilla . . 137
Defensas. 137
D-1.—Abertura de piernas 137
D-2.—Posición de frente. 138
D-3.—Posición de tijeras 138
D-4.—Levantamiento de la pierna derecha 138
Contras 138
C-1.—Balanza frontal 138
C-2.—Sacada de aire por cogida de muslo 139
C-3.—Pardelera posterior a la pierna izquierda . . . 139
C-4.—Cruce de piernas 140
C-5.—Pardelera izquierda anterior 140
C-6.—Traspiés derecho posterior 141
C-7.—Traspiés izquierdo posterior con levantada . . 141
C-8.—Cadera izquierda 142
D-5.—Pierna derecha atravesada 142
C-9.—Pierna derecha rígida 142
C-10.—Vacío 143
C-11.—Vacío y zancadilla 143
C-12.—Pasando las manos por detrás a las boca-piernas . 143
C-13.—Pasando las manos por detrás a las boca-piernas y traspiés 143
C-14.—Cango posterior por fuera 144
C-15.—Cogida de pierna derecha por entre las piernas . 144
C-16.—Vuelta hacia atrás 146

C-17.—Cogida de pierna derecha 145
C-18.—Contraburra o falseamiento 145
C-19.—Sacada de aire girando a la derecha 146

(Contras como remates de intento de pardelera)

C-20.—Traspiés izquierdo posterior al talón derecho . 146
C-21.—Traspiés izquierdo posterior al talón izquierdo . 147
C-22.—Toque para atrás 147
Recontras 147
RC-1.—Recontra de la Contra núm. 12: Falseamiento . 147
Cap. 6.—Sacada de aire 149
Ejecución 149
Variante. 150
V-1.—Sacada de aire con giramiento a la izquierda . . 150
Remate 150
R-1.—Sacada de aire y cogida de cuello 150
Amagos 150
A-1.—Cadera derecha 150
A-2.—Cadera izquierda 150
Defensa 150
D-1.—Atravesada de pierna derecha. 150
Contras 151
C-1.—Cango derecho por dentro 151
C-2.—Pardelera derecha virada 151
C-3.—Toque para atrás 151
C-4.—Toque por dentro 151
C-5.—Desvío 152
Cap. 7.—Tronchada 153
Ejecución. 153
Variantes 154
V-1.—Tronchada con cadera izquierda 154
V-2.—Tronchada con pardelera derecha virada . . 154
Amagos 155
A-1.—Amago de toque para atrás 155
A-2.—Amago de cadera izquierda 155
A-3.—Desvío a la pierna izquierda 155

A-4.—Toque por dentro. 155
Defensas 155
D-1.—Adelantamiento del cuadril izquierdo. . . . 155
D-2.—Coger la mano izquierda al ejecutante . . . 156
Contras 156
C-1.—Cadera izquierda 156
C-2.—Pardelera izquierda 156
C-3.—Sentadilla 156
Cap. 8.—Chascona 157
Ejecución 157
Amagos 159
A-1.—Desvío 159
Defensa 159
D-1.—Mano derecha sobre la espalda 159
Contras 159
C-1.—Sacada de aire. 159
C-2.—Cadera izquierda 160
C-3.—Traspiés derecho 160
C-4.—Pardelera derecha 160
Cap. 9 Cango derecho por dentro 161
Ejecución 161
Variantes 163
V-1.—Cogida de rodilla derecha. 163
V-2.—Cogida de brazo derecho 164
Remates 164
R-1.—Pardelera 164
R-2.—Cango chascón 164
R-3.—Cadera derecha 165
R-4.—Cadera izquierda 165
R-5.—Repetición de cango 165
Amagos 165
A-1.—Toque por dentro 165
A-2.—Traspiés derecho 166
A-3.—Cadera derecha 166
A-4.—Amago de levantada 167
A-5.—Amago de aprisionamiento de hombro y brazo derecho 167
Defensas. 167

D-1.—Extensión de pierna izquierda hacia atrás y hacia arriba 167
D-2.—Enlazamiento de manos 168
D-3.—Flexión de cadera hacia atrás, y con el pecho hacia arriba 168
D-4.—Arqueo 169
Contras 169
C-1.—Falseamiento con cango de palanca 169
C-2.—Tramposa. 169
C-3.—Sacada de aire por cogida de muslo 170
C-4.—Sentadilla 171
C-5.—Cogida de rodilla izquierda 171
C-6.—Cogida del brazo izquierdo 172
C-7.—Cogida de pierna derecha y torsión a la derecha . 172
C-8.—Torsión de tronco a la derecha 173
C-9.—Traspiés izquierdo posterior 173
C-10.—Torsión a la izquierda 173
C-11.—Torsión a la izquierda con cogida de hombro izquierdo 173
C-12.—Suspensión 174
C-13.—Sacada de aire con torsión a la derecha . . . 174
Recontras 174
RC-1.—Falseamiento de la contra número 5 174
RC-2.—Falseamiento de la contra número 6 174
Cap. 10.—Cango derecho por dentro girado 175
Ejecución 175
Variantes, Amagos, Remates, Defensas 177
Contras 177
C-1.—Doblamiento completo hacia atrás 177
Cap. 11.—Cango derecho por fuera 179
Ejecución. 179
Defensa 180
Contra 180
C-1.—Cadera izquierda 180
Recontra. 181
RC-1.—Recontra de la contra número 1.— Cango izquierdo por dentro 181
Cap. 12.—Cango izquierdo por dentro 183

Ejecución 183
Variantes 184
V-1.—Cogida de rodilla izquierda 184
V-2.—Cogida de brazo izquierdo 185
Remates 185
R-1.—Pardelera izquierda 185
R-2.—Cango chascón izquierdo 185
R-3.—Repetición de cango 186
Amagos 186
A-1.—Toque por dentro. 186
A-2.—Amago de traspiés izquierdo 187
A-3.—Amago de cadera izquierda 187
A-4.—Amago de levantada 187
A-5.—Aprisionamiento de hombro y brazo izquierdo . 188
Defensas. 188
D-1.—Extensión de pierna derecha hacia adelante y arriba 188
D-2.—Enlazamiento de manos 188
D-3.—Flexión de caderas hacia atrás y pecho hacia arriba 189
D-4.—Arqueo 189
Contras 189
C-1.—Falseamiento con cango de palanca 189
C-2.—Tramposa. 190
C-3.—Sacada de aire por cogida de muslo 190
C-4.—Sentadilla. 191
C-5.—Cogida de rodilla derecha. 191
C-6.—Cogida del brazo derecho. 192
C-7.—Cogida de pierna izquierda y torsión a la izquierda 192
C-8.—Torsión de tronco a la izquierda 192
C-9.—Sacada de aire con torsión a la izquierda . . . 193
C-10.—Torsión de tronco a la derecha 193
Recontras 193
RC-1.—Falseamiento de la contra número 5 193
RC-2—Falseamiento de la contra número 6 193
Cap. 13.—Cango chascón. 195
Ejecución 195

Amagos 196
A-1.—Desvío a la pierna izquierda 196
A-2.—Toque para atrás 197
Defensas. 197
D-1.—Enlazamiento de manos 197
Contras 197
C-1—Falseamiento ejecutando otro cango chascón . . 197
Cap. 14 Cogida de tobillo derecho por dentro 199
Ejecución 199
Remate 200
R-1.—Pardelera completamente flexionado 200
Amago 200
A-1.—Juego de caderas 200
Defensas. 200
D-1.—Extensión de pierna derecha hacia atrás . . . 200
Contras 201
C-1.—Traspiés derecho bajo. 201
C-2.—Sacada de aire. 201
Cap. 15—Cogida de tobillo derecho por fuera 203
Ejecución , ... 203
Variantes. 204
V-1.—Llevando la pierna del atacado por fuera . . . 204
V-2.—Cogida de tobillo derecho con ambas manos . . 204
Remate 204
R-1.—Cango derecho por dentro. 204
Defensa 205
D-1.—Desplazamiento hacia atrás de la pierna derecha . 205
Contras 205
C-1.—Sacada de aire 205
Cap. 16.—Cogida de tobillo izquierdo por fuera 207
Ejecución 207
Contra 208
C-1.—Torsión a la izquierda. 208
Amagos 208
A-1.—Toque por dentro. 208
Cap. 17—Cogida corva 209
Ejecución 209
Variantes 210
V-1.—Cogida de corva con la mano derecha. 210

V-2.—Cogida de corva girando a la izquierda . . . 211
Amagos 211
A-1.—Amago de desvío por fuera a la pierna izquierda . 211
A-2.—Cogida de corva 211
Defensas. 211
D-1.—Afianzamiento de la pierna derecha 211
D-2.—Torsión de la pierna hacia adentro 212
Contras 212
C-1.—Falseamiento con otra cogida de corva . . . 212
C-2.—Traspiés derecho 212
C-3.—Desvío 212
Cap. 18.—La virada 213
Ejecución 213
Variante. 214
Defensa 214
Contra 214
C-1.—Pardelera 215
Cap. 19.—Zancadilla. 215
Ejecución 215
Variantes 216
V-1.—Con la mano derecha en la boca pierna izquierda . 216
V.2.—Con la barbilla sobre el omoplato del atacado. . 216
Defensa 216
Contra 216
Cap. 20.—Toque por dentro. 217
Ejecución 217
Variantes 220
V-1.—Toque por dentro cogiendo con ambas manos la rodilla del atacado 220
V-2.—Toque por dentro y levantada 221
V-3.—Toque por dentro y traspiés por el aire . . . 221
Remates 222
R-1.—Toque por dentro y traspiés derecho bajo. . . 222
R-2.—Toque por dentro y pardelera. 223
R-3.—Toque por dentro y chascona. 223
R-4.—Toque por dentro y zancadilla 223
R-5.—Toque por dentro y cogida de corva 224
Amagos 224

A-1.—Amago de cogida de corva derecha 224
A-2.—Amago de cogida de tobillo derecho 224
A-3.—Desplazamiento del hombro derecho hacia adelante y hacia arriba 224
Defensas 225
D-1.—Contracción hacia atrás 225
D-2.—Equilibrio de brazo y pierna izquierda. . . . 225
D-3.—Flexión de rodilla derecha hacia abajo. . . . 225
Contras 226
C-1.—Remolinete y traspiés derecho. 226
C-2.—Falseamiento 226
C-3.—Salto de espaldas 227
C-4.—Cogida posterior de tobillo con la mano izquierda 228
C-5.—Cogida de brazo derecho y levantada por cogida de muslo. 228
C-6.—Torsión a la izquierda. 229
C-7.—Cadera izquierda 229
Recontra. 230
RC-1.—Recontra de la contra número 3 o empujar con el brazo sobre el pecho. 230
Cap. 21.—Desvío 231
Ejecución 231
Variantes 232
V-1.—Con paso adelante. 232
V-2.—Desvío de arco 233
Amagos 233
A-1.—Amago de cogida de corva derecha 233
A-2.—Amago de cogida de tobillo derecho interno con la mano derecha 233
A-3.—Cadera derecha 233
Defensas. 233
D-1.—Contracción hacia atrás 233
D-2.—Equilibrio de brazo y pierna izquierda 234
D-3.—Flexión de rodilla derecha hacia abajo y hacia adentro 234
D-4.—Extensión de brazo derecho 234
Contras 234
C-1.—Remolinete y traspiés derecho. 234

C-2.—Falseamiento de desvío 234
C-3.—Cogida posterior de la pierna derecha . . . 234
C-4.—Cogida posterior de la pierna izquierda . . . 235
C-5.—Torsión del brazo derecho 235
C-6.—Sacada de aire 235
C-7.—Toque por dentro y traspiés 235
Cap. 22.—Desvío por fuera a la pierna izquierda. . . . 237
Ejecución 237
Amago 238
A-1.—Desplazamiento del hombro hacia adelante . . 238
Remates 238
R-1.—Traspiés derecho 238
R-2.—Zancadilla. 238
Defensa 238
D-1.—Desplazamiento del hombro derecho 238
Contra 238
C-1.—Cogida de brazo derecho y pardelera 238
Cap. 23.—La dobladilla 241
Ejecución 241
Amago 243
A-1.—Amago de cogida de corva derecha 243
Defensas. 243
D-1.—Contracción hacia atrás 243
D-2.—Extensión de brazo y pierna izquierda. . . . 243
D-3.—Flexión de rodilla derecha. 243
Contras 244
C-1.—Desplazamiento del brazo derecho hacia adelante. 244
C-2.—Mano derecha sobre el pecho 244
Cap. 24.—Sentadilla 245
Ejecución 245
Cap. 25.—Agachadilla 247
Ejecución 247
Contras 248
C-1.—Caer sobre el atacante. 248
C-2.—Aprisionamiento de brazo derecho 248
C-3.—Pardelera derecha. 248
C-4.—Mano derecha sobre la rodilla derecha . . . 248

C-5.—Mano derecha en la parte inferior de la rodilla derecha 248
Cap. 26.—Traspiés derecho 251
Ejecución 251
Variantes 252
V-1.—Traspiés derecho con ambas manos en las bocapierna 252
V-2.—Traspiés derecho con ambas manos en las bocapiernas y flexión de pierna izquierda. 252
V-3.—Traspiés derecho con cogida de hombro derecho . 253
V-4.—Traspiés derecho con cogida de hombro y flexión de pierna izquierda 253
V-5.—Traspiés derecho arqueado 253
Amagos 253
A-1.—Amago de flexión de pardelera derecha . . . 253
Defensas. 254
D-1.—Salto lateral 254
D-2.—Mano derecha a la rodilla derecha del atacante . 254
D-3.—Llevar la mano derecha al hombro derecho del atacante 254
Contras 255
C-1.—Cango derecho por dentro 255
C-2.—Cango derecho por fuera 255
C-3.—Salto de espalda 255
C-4.—Pardelera en el aire 256
Recontra. 257
RC-1— Cango derecho por fuera. 257
Cap. 27.—Traspiés izquierdo. 259
Ejecución 259
Variantes 260
V-1.—Traspiés izquierdo por media revoleada izquierda. 260
V-2.—Traspiés izquierdo posterior 260
Otras variantes 261
» » » » 262
Amago 264
A-1.—Amago de cadera izquierda 264
Remate 264
R-1.—Cango derecho por fuera 264

Defensas 264
D-1.—Mano derecha al hombro derecho. 264
D-2.—Salto lateral a la izquierda 264
Contras 265
C-1.—Toque para atrás 265
C-2.—Cogida de tobillo izquierdo 265
C-3.—Contra de la defensa número 2 265
C-4.—Cango derecho por fuera 265
Cap. 28.—Cogida de muslo 267
Ejecución 267
E-1.—Paso de frente. 268
E-2.—Con flexión de pierna derecha. 268
E-3.—Con amago de toque por dentro 269
E-4.—Desde la posición de partida 269
E-5.—Por repetición. 269
E-6.—Pasando el muslo derecho al costado izquierdo . 269
E-7.—Pasando el muslo derecho a la mano izquierda manteniéndolo de frente. 270
E-8.—Cogida del muslo derecho con la mano izquierda . 270
E-9.—Por defensa de traspiés derecho 270
E-10.—Cogida de muslo con la mano derecha, cruzándolo a la derecha 271
E-11.—Cogida de muslo derecho con ambas manos . . 271
E-12.—Cogida de muslo y aprisionamiento entre los muslos del atacante 272
Remates. 273
R-1.—Cogida de muslo y desvío. 273
R-2.—Cogida de muslo y toque para atrás 274
R-3.—Cogida de muslo y toque por fuera 275
R-4.—Cogida de muslo y chascona 275
R-5.—Cogida de muslo y sentadilla 276
R-6.—Cogida de muslo y cogida de rodilla izquierda . 276
R-7.—Cogida de muslo y toque para atrás por dentro . 276
R-8.—Cogida de muslo y pardelera 277
R-9.—Cogida de muslo y cango derecho por dentro. . 277
R-10.—Cogida de muslo y cango derecho por fuera . . 277
R-11.—Cogida de muslo y cango chascón 278
R-12.—Cogida de muslo y cango izquierdo por fuera . 278

R-13.—Cogida de muslo y traspiés derecho 279
R-14.—Cogida de muslo y cadera izquierda 279
R-15.—Cogida de muslo y sacada de aire. . . . 280
Defensas 281
D-1.—Con el pie derecho en la parte externa de la pierna 281
D-2.—Colocando la rodilla derecha junto al estómago . 282
D-3. —Intento de cango 282
Contras 282
C-1.—Traspiés derecho con mano en la axila . . . 282
C-2.—Traspiés derecho con ambas manos en las bocapiernas 283
C-3. —Traspiés derecho cogiendo la camisa por el hombro derecho 284
C-4.—Cango derecho por dentro 284
C-5.—Cadera izquierda 284
C-6.—Falseamiento de la cogida de muslo 284
C-7.—Toque por dentro. 285
C-8.—Contrapeso 285
C-9.—Cango derecho por fuera. 287
C-10.—Balanza 287
C-11.—Cango izquierdo bajo por fuera 288
C-12.—Cango derecho por dentro en posición de espalda 288
C-13.—Revoleada y traspiés derecho 288
C-14.—Toque por dentro con zancadilla. 288
C-15.—Pardelera derecha virada. 289
C-16.—Cango derecho por dentro girado 289
C-17.—Cango chascón 289
C-18.—Sacada de aire 289
C-19.—Sacada de aire girando hacia la izquierda. . . 290
C-20.—Salto de espalda. 290
C-21.—Cango derecho por dentro cogiendo el cuello de la camisa. 290
C-22.—Remolino 291
C-23.—Mano derecha sobre la rodilla derecha . . . 291
C-24.—Cango con el empeine del pie 291

(Defensa de la contra del traspiés derecho al coger el muslo)

1.—Salto lateral a la izquierda 292
Recontras: 292
RC-1.—Recontra de la contra núm. C-1: Cango derecho por dentro 292
RC-2.—Recontra 1.ª de la contra núm. C-8: Falseamiento 292
RC-3.—Recontra 2.ª de la contra núm. C-8: Empujón hacia atrás con el brazo derecho. 292
Recontra núm. 4 de la contra núm. C-8 293
RC-4.—Recontra de la contra C-17: Traspiés derecho . 293
RC-5.—Recontra de la contra C-9: Cadera izquierda. . 293
(Contra de la Defensa núm. D-1) 294
Cap. 29.—Cogida de muslo y levantada 295
Ejecución 295
Remates 295
R-1.—Cogida de muslo, levantada y sentadilla . . . 295
R-2.—Cogida de muslo, levantada y desvío 296
R-3.—Cogida de muslo, levantada y sacada de aire . . 296
R-4.—Cogida de muslo, levantada y sacada de hombro . 296
R-5.—Cogida de muslo, levantada y balanceo . . . 296
R-6.—Cagida de muslo, levantada y pardelera . . . 297
R-7.—Cogida de muslo, levantada y garabato . . . 297
R-8.—Cogida de muslo, levantada y cadera izquierda . 297
Defensas 297
D-1.—Rodilla derecha en el estómago y extensión hacia atrás de la pierna izquierda 297
D-2.—Colocación de la parte externa del pie derecho en la parte externa de la pantorrilla derecha 297
D-3.—Flexión de la pierna derecha en el muslo izquierdo del atacante 297
D-4.—Extensión hacia adelante de la pierna derecha. . 298
Contras 298
Cap. 30.—Cogida de muslo, levantada y remolino . . . 299
Ejecución 299
Defensas 300
Contras 300

Cap. 31.—Levantada con ambas manos en las boca-piernas . 301
Ejecución 301
Remates. 302
R-1.— Levantada y sentadilla. 302
R-2.—Levantada y sacada de hombro 303
R-3.—Levantada y desvío 304
R-4.—Levantada y sacada de aire. 304
R-5.—Levantada y traspiés derecho en el aire . . . 304
R-6.—Levantada y pardelera derecha 304
R-7.—Levantada y garabato 305
R-8.—Levantada y cango derecho por fuera. . . . 305
R-9.—Levantada y garabato girado de cintura . . . 306
R-10.—Levantada y cadera izquierda 306
R-11.—Levantada y cadera derecha 306
R-12.—Levantada y cadera por juego de caderas. . . 306
R-13.—Levantada y vacío 306
Defensas 307
D-1.—Abertura de piernas 307
D-2.—Extensión al frente de la pierna derecha . . . 307
D-3.—Extensión al frente de la pierna derecha por entre las piernas del atacante 308
D-4.—Agachadilla 308
D-5.—La bandera 308
D-6.—Pierna derecha atravesada. 309
D-7.—Flexión de la pierna derecha sobre el muslo izqdo. 309
D-8.—Falseamiento de levantada 309
D-9.—Vuelta de campana 309
D-10.—Extensión hacia atrás y hacia arriba de la pierna derecha 310
D-11.—Brazo izquierdo hacia afuera. 310
D-12.—Pierna izquierda hacia atrás 310
D-13.—Aprisionamiento del pie derecho del atacante . 310
Contras 311
C-1.—Cadera izquierda 311
C-2.—Sentadilla 311
C-3.—Cango derecho por fuera 311
C-4.—Toque para atrás 311
C-5.—Cruce de piernas 312

C-6.—Virada 312
C-7.—Sentadilla 312
C-8.—Cango derecho por dentro 312
C-9.—Cango chascón 312
C-10.—Enlace de pie con talón 313
Cap. 32.—Levantada por las boca-piernas y remolino derecho 315
Ejecución 315
Remates 315
R-1.—Levantada, remolino y sentadilla 315
R-2.—Levantada, remolino y sacada de hombro . . . 316
R-3.—Levantada, remolino y desvío 316
R-4.—Levantada, remolino y sacada de aire. . . . 316
R-5.—Levantada, remolino y pardelera. 316
R-6.—Levantada, remolino y garabato 316
R-7.—Levantada, remolino y giramiento de cintura. . 317
R-8.—Levantada, remolino y cadera izquierda . . . 317
R-9.—Levantada, remolino y cadera derecha. . . . 317
R-10.—Levantada, remolino y pardelera izquierda . . 318
Capítulo 33.—Luchas por levantada con ambas manos en las boca-piernas y remolino izquierdo 319
Ejecución 319
Capítulo 34.—Luchas de levantada por ambas boca-piernas y vuelto a la posición de partida. 321
Capítulo 35.—Luchas por revoleada 323
Ejecución 323
Luchas de remate 323
R 1.—Revoleada derecha y traspiés derecho. . . . 323
R-2.—Revoleada derecha y cadera derecha 323
R-3.—Revoleada derecha y garabato 324
R-4.—Revoleada izquierda y traspiés izquierdo . . . 324
R-5.—Revoleada izquierda y cadera izquierda . . . 324
R-6.—Revoleada en posición flexionada. 324
Defensas 325
D-1.—Salto lateral 325
D-2.—Cango derecho por fuera. 325
D-3.—Cango izquierdo por fuera 325
D-4.—Extensión de la pierna derecha hacia atrás, y hacia arriba 325
Contras 325

C-1.—Cadera izquierda y derecha 325
C-2.—Chascona 325
Capítulo 36.—Luchas con el brazo derecho por fuera (Brazo partido) 327
Ejecución 327
Remates 327
R-1.—Brazo derecho por fuera y toque por dentro . . 327
R-2.—Brazo derecho por fuera y desvío a la pierna izquierda 327
R-3.—Cogida de muslo y desvío. 328
R-4.—Cogida de muslo y sentadilla 328
R-5.—Sacada de aire. 328
R-6.—Levantada y sacada de hombro 329
R-7.—Cogida de corva 330
R-8.—Brazo derecho por fuera y toque por dentro con traspiés derecho 330
R-9.—Sacada de brazo y cogida de tobillo derecho. . 330
Defensa 330
D-1.—Cruzar el brazo derecho. 330
Contras 331
C-1.—Sacada de aire 331
C-2.—Cogida de muslo y desvío. 331
C-3.—Cogida de muslo y levantada 331
Capítulo 37.—Las luchas a lo zurdo. 333
Capítulo 38.—Toque por dentro a lo zurdo. . . . 335
Capítulo 39.—Cango izquierdo por dentro girado a lo zurdo 337
Capítulo 40.—Desvío a lo zurdo. 339
Capítulo 41.—Pardelera izquierda 341
Capítulo 42.—Cango chascón a lo zurdo. 343
Capítulo 43.—Cogida de tobillo izquierdo por fuera con la mano derecha 345

TERCERA PARTE

Normas de entrenamientos y gimnasia 347
Capítulo 1.—La gimnasia y los entrenamientos 349
Capítulo 2.—Ejercicios preparatorios 359
Levantamiento de pesas. 364

BIBLIOGRAFIA

En la página 13 dejamos expuesto que este Tratado es el primero que se escribe sobre la Lucha Canaria; por lo tanto, hasta la fecha, ha carecido de bibliografía alguna.

La estructura del presente libro: diseño, desarrollo científico y técnico de los capítulos, dibujos y todo su compendio intrínseco, obedece a estudio propio hecho por el autor y solo él es único responsable de su fidelidad.

Observaciones todas estas que son propiedad del autor, respaldadas por los Derechos Reservados.

FE DE ERRATAS TECNICAS

Página	Línea	DICE:	DEBE DECIR:
19	4	que sobre él, se cae la	que sobre él recae la
101	1	e) Efectuados los narramientos anteriores.	e) Efectuados los movimientos anteriores
104	22-23	descritos en las págs. 89 a la 92	descritos en las páginas 99 a la 102.
106	11	en las obervaciones de la pág. 91	en las observaciones de la pág. 101.
106	21	contra número 6 en la pág. 115	contra número 10 en la página 117.
152	5	(vease la ejecución del desvío en el capítulo 22	vease la ejecución del desvío en el capítulo 21.
159	4	en el capítulo 22	en el capítulo 21.
164	29	Congo chascón	Cango chascón.
196	23	verse en el capítulo 21	verse en el capítulo 22
212	35	en el capítulo 22	en el capítulo 21
274	13	A-1.—	R-1.—

Se acabó de imprimir esta obra en los Talleres de GOYA ARTES GRAFICAS el día 17 de Septiembre de 1960, bajo la dirección del jefe de caja Adolfo Castro Pérez y de la encuadernación Raul Ruiz Darias

D. G. de I. n.° de Registro: 3949-60

OTRAS OBRAS DE
GOYA EDICIONES:

Historia de Canarias, de Viera y Clavijo. Tres tomos en tela con más de 1.500 páginas y profusión de ilustraciones.

Historia de la Conquista de las siete Islas de Canarias, por Fr. Juan de Abreu Galindo.

Edición crítica con introducción, notas e índice de nombres, a cargo del Prof. Alejandro Cioranescu.

Descripción e historia del Reino de las Islas Canarias, por Leonardo Torriani. Primera versión española por el Prof. Cioranescu, con reproducción íntegra de su ilustración.

Geografía General de las Islas Canarias, por Telesforo Bravo. Tomo 1, con más de 400 páginas de texto y 160 ilustraciones y láminas en color. (Publicado).

En prensa

Tomo II. Islas Orientales e islotes (Gran Canaria, Lanzarote, Fuerteventura, etc.).

Tomo III. Islas Occidentales (Tenerife, La Palma, Gomera y Hierro).

Condiciones especiales para la adquisición de estas obras en LIBRERIA GOYA.—Castillo 29.—Apartado 3-4-9.—Santa Cruz de Tenerife.